ALEXANDRU SIMIONESCU

SUGESTIE ŞI AUTOSUGESTIE

principii, exerciţii practice

Se ştie că omul este dotat încă de la naştere cu calităţi care îl pot ajuta să depăşească obstacolele vieţii cotidiene. Cu cât cunoştinţele sale în acest domeniu sunt mai cuprinzătoare, cu atât impactul acestor calităţi devine mai pronunţat. Cartea de faţă îşi propune să atragă atenţia asupra capacităţilor şi forţelor psihice extraordinare care există în fiecare dintre noi, precum şi asupra modului în care acestea pot fi canalizate pentru a ne corecta - prin autosugestie - unele manii sau defecte şi chiar a ne vindeca de anumite boli.

O carte despre avantajele şi binefacerile autosugestiei

O lucrare de excepţie în domeniu

ISBN 973-568-080-7

Lei 2990

ALEXANDRU SIMIONESCU

SUGESTIE ŞI AUTOSUGESTIE

principii, exerciţii practice

Niculescu

Despre carte

Creatorul şcolii de psihanaliză - Sigmund Freud - a avut meritul uriaş de a fi relevat rolul inconştientului în comportamentul uman, precum şi căile de vindecare a unor boli de natură psihică: nevroze, psihoze etc. De asemenea, de la Freud încoace, se ştie că omul dispune de un potenţial psihic imens care, dacă este folosit în mod adecvat, îl poate ajuta să depăşească obstacolele inerente vieţii cotidiene.
Departe de a fi o lucrare de psihologie destinată specialiştilor, cartea de faţă se adresează unui public larg, propunându-şi să ofere cititorilor o serie de îndrumări şi sfaturi practice prin care vor putea - folosind metodele autosugestiei - să-şi canalizeze întreg potenţialul psihic în momentele de cumpănă ale vieţii de zi cu zi, să-şi atenueze stresul şi chiar să se vindece de anumite ticuri, manii şi obsesii.

Despre autor

Alexandru A. Simionescu s-a născut la Slănic-Prahova, la 31 octombrie 1928. A urmat studii inginereşti, publicând trei lucrări la Editura Tehnică şi numeroase articole în reviste de specialitate. Primele noţiuni de Yoga le-a primit de la regretatul profesor Leon Levitchi, cu aproape 50 de ani în urmă. De atunci, a acumulat o bogată experienţă în această fascinantă disciplină, experienţă pe care a împărtăşit-o publicului cititor prin lucrarea *Yoga - gândire şi tehnici*.

Cuvânt înainte

Psihologia este ştiinţa care studiază psihicul uman, respectiv procesele de cunoaştere, afective şi voliţionale, precum şi însuşirile psihice ale individului, şi anume acele însuşiri care determină personalitatea şi temperamentul oamenilor.

Prima expunere despre psihic a fost făcută în antichitate, de către Aristotel, în lucrarea intitulată: "Despre suflet".

Psihologia s-a format însă ca ştiinţă independentă, numai începând din secolului XIX, prin lucrările lui Weber Helmholtz. Această ştiinţă a căpătat apoi o importanţă deosebită în secolul XX, când a apărut psihanaliza, descoperită de Sigmund Freud (1856-1939) şi dezvoltată de contemporani sau de urmaşii săi Alfred Adler (1870-1937), C.G. Jung (1870-1961), W. Reich, Hartman ş.a.

În prezent, savanţii şi medicii specialişti au creat terapeutici sofisticate pentru tratarea bolilor psihice, tratamente pe care le-au denumit psihoterapie.

Cartea de faţă nu se pretinde a fi o lucrare de psihiatrie; ea încearcă numai să ne atragă atenţia asupra capacităţilor şi forţelor extraordinare care există în fiecare dintre noi. Aceste forţe psihice pot fi folosite pentru a ne corecta unele obişnuinţe sau defecte şi ne pot ajuta la îndreptarea unor trăsături dăunătoare şi chiar să ne vindecăm de anumite boli.

S-a constatat că omul este dotat încă de la naştere cu calităţi care îl pot ajuta să depăşească orice obstacole, iar pe măsură ce-i cresc cunoştinţele în domeniu, aceste calităţi devin din ce în ce mai cuprinzătoare şi mai puternice.

În ultimii ani s-a descoperit că toate impulsurile cerebrale acţionează ca un automatism realizator şi de aceea, cu ajutorul unor exerciţii, se poate obţine ceea ce dorim.

Nici o mişcare a corpului uman, nici un atom şi nici o moleculă, organ sau sistem nu scapă de sub conducerea psihicului.

Totodată, cele mai profunde gânduri, chiar şi acelea care apar în momentele de disperare, se produc cu un anumit scop. Cea mai fugară impresie afectează regiuni obscure din structura noastră şi naşte mişcări inconştiente.

Acolo germinează, se nasc şi cresc trăsăturile umane care constituie cele mai importante calităţi sau defecte. Aceste facultăţi cresc şi scad în timpul vieţii, iar echilibrul psihic se reglează continuu, în funcţie de gândurile şi acţiunile cotidiene ale individului.

Mediul, apoi ocupaţia, familia, vârsta, boala influenţează unele trăsături şi construiesc altele noi, uneori chiar opuse primelor noastre intenţii.

Aceste transformări se datorează uneori ultimelor asociaţii de idei sau reflecţii.

Experienţa zilnică produce transformări care se combină cu altele mai vechi şi formează asociaţii noi.

Acestea sunt adunate în timpul existenţei, se infiltrează în circuitul cerebral şi acţionează asupra inconştientului şi asupra conştientului.

Întâmplări de odinioară trezesc amintiri şi sentimente aparent uitate. Un spectacol de teatru sau de cinema declanşează o amintire, dă naştere unei idei sau creează un sentiment. Contactul cu mâna altui individ poate provoca o senzaţie plăcută sau neplăcută, iar unele cuvinte, auzite în treacăt, trezesc noţiuni şi gânduri de mult ascunse undeva în inconştient.

De fapt, nu există întâmplări petrecute în jurul nostru care să nu aibă un efect direct asupra noastră şi nici fapte sau idei proprii care să nu lase urme.

Suferim deci modificări neîncetate, unele imediate şi de scurtă durată, altele lente şi definitive.

Astfel, emoţia care acompaniază o activitate grea comportă o creştere a presiunii sângelui cu efecte imediate. În astfel de cazuri, unii oameni îşi dirijează inconştient sistemul nervos regulator, iar alţii se lasă doborâţi de emoţii şi încet, încet aceasta devine o boală.

Trebuie deci să învăţăm cum să ne dirijăm reacţiile psiho-fizice. Omul poate să devină conştient de regulile care conduc reacţiile sale şi le poate dirija în direcţia dorită. Această analiză, denumită autosugestie, poate introduce în gândirea obişnuită şi în inconştient elemente evocatoare sau formule şi expresii conştiente care ne pot influenţa în sensul pe care ni l-am impus.

Obiectul pe care şi l-a propus această carte este de a ne învăţa cum să ne autosugestionăm şi să ne explice pentru ce să ne sugestionăm.

Autorul

Cuprins

Partea I. Istoric / 9

Capitolul I - Sisteme filozofice din India / 9
Capitolul II - Filozofia chineză / 18
Capitolul III - Istoria psihologiei europene / 26

Partea a II-a. - Noţiuni generale şi principii / 75

Capitolul I - Procese psihice conştiente / 80
Capitolul II - Procese psihice inconştiente / 86

Partea a III-a. - Personalitatea / 95

Capitolul I - Personalitatea de bază / 96
Capitolul II - Personalitatea accentuată / 97
Capitolul III - Personalitatea adictivă / 100
Capitolul IV - Personalitatea dizarmonică / 101

Partea a IV-a. - Psihoterapia / 105

Capitolul I - Bazele psihoterapiei / 106
Capitolul II - Psihanaliza şi contribuţia ei în psihoterapie / 107

Partea a V-a. - Sugestia / 113

Capitolul I - Sugestie şi sugestibilitate / 113
Capitolul II - Terapeutica prin sugestie / 123
Capitolul III - Analiza sugestiei prin hipnoză / 124
Capitolul IV - Sugestibilitatea - caracteristici / 129
Capitolul V - Sugestii diverse / 133

Partea a VI-a. - Autosugestia / 168

Partea I

ISTORIC

Capitolul I

Sisteme filozofice din India

Sistemele filozofice din India antică şi până azi îşi au originile în Veda şi în Upanisade, colecţie de imnuri adunate între anii 2000-500 î.Ch. Cele peste 3000 de imnuri ale Veda sunt împărţite în mai multe părţi distincte denumite Rig-Veda, sau despre creaţia universului; Sama-Veda, reguli de cult; Yajar-Veda, formule de sacrificiu; Athava-Veda, formule magice.

Upanisadele au apărut în sec.V î.Ch. şi sunt considerate ca ultima parte din Veda.

În sec. al II-lea î.Ch. gânditorii Indiei creează Bhagavad-Gita parte a Upanisadelor, o sinteză a spiritualităţii indiene, în care sunt prezentate monismul Upanisadelor, dualismul filozofiei Samkhya, teismul şi tehnicile spirituale Yoga.

Gânditorii indieni au produs mai multe sisteme filozofice principale, şi anume: Samkhya, Yoga, Mimamsa, Vaiseşika, Nyaya şi Vedanta.

a. Samkhya

Filozofia Samkhya a fost formulată pentru prima dată de către Isvarakrsna în lucrarea sa Samkhya Karika, scrisă în sec. I d.Ch.

Samkhya urmăreşte eliberarea individului de suferinţa pe care o implică fiinţa umană prin naştere.

Mijlocul de eliberare din suferinţă constă în cunoaşterea principiilor şi a relaţiilor care există între ele. Eliberarea se obţine exclusiv prin cunoaştere, fără a se recurge la ajutorul intervenţiei divine. Samkhya clasică este un sistem raţionalist care înseamnă în sanscrită "număr" sau "enumerare" şi "discriminare".

La originea lumii şi a suferinţei stau două realităţi eterne opuse şi de rang egal: Spiritul (Purusa) şi Natura (Prakrti).

Spiritul sau principiul masculin este multiplu, are cunoaştere, dar este inactiv. Natura este Principiul feminin unic, lipsit de cunoaştere însă capabil de manifestare prin transformare.

Cât timp natura nu-şi dezvoltă forţele şi rămâne nediferenţiată, se află în stare de echilibru la fel ca Spiritul masculin cu care nu s-a unit şi deci încă nu este posibilă suferinţa.

Suferinţa apare numai când Spiritul va cunoaşte Natura. Această unire dă naştere lumii sensibile şi fiinţelor. Natura iese atunci din echilibrul static şi apar cele trei tendinţe.

Prima tendinţă este denumită "Sattva" şi aduce lumină, inteligenţă, bunătate şi fericire; a doua tendinţă, "Rajas", are ca virtute dinamismul fizic şi psihic şi generează contradicţia şi suferinţa; a treia tendinţă, "Tamas", este obscuritate, ignoranţă şi depresiunea psihică. Aceste tendinţe se află în echilibru în Natură până când Spiritul se uneşte cu ea şi se rupe echilibrul şi atunci se nasc şi se manifestă "Principiile". Primul principiu care apare este Principiul Intelectului care constituie cea mai înaltă ipostază a Naturii.

În Principiul Intelectului precumpăneşte tendinţa "Sattva" care aduce lumină, bunătate, inteligenţă şi fericire. El este conştiinţa pură şi mijloceşte relaţiile dintre Spirit şi Natură, precum şi regăsirea lor în momentul eliberării Spiritului.

Din Principiul Intelectului ia naştere Principiul individualităţii sau "Eul". Prin acţiunea celor 3 tendinţe asupra Eului, procesul diferenţierii continuă. Când în "Eu" precumpăneşte "Sattva", se nasc forţele cunoaşterii şi cele cinci organe de simţ; dacă este mai puternică tendinţa "Rajas", se diferenţiază forţele acţiunii din membre şi din organele sexuale; dacă tendinţa "Tamas" este mai puternică, se manifestă "Elementele sensibile" şi "Elementele subtile", respectiv sunetul, tactul, culoarea, savoarea şi mirosul, care vor genera focul, spaţiul eteric, pământul, apa şi vântul.

În sistemul Samkhya, Natura este egală în rang cu Spiritul şi opusă acestuia deşi existenţa Naturii se justifică prin subordonarea ei faţă de Spirit.

Natura există pentru a contribui la eliberarea Spiritului pe care îl ajută să ia cunoştinţă de esenţa proprie.

Spiritul, la rândul său, nu se poate cunoaşte bine decât participând la drama Naturii, dramă declanşată de unirea lui cu Natura.

Natura primordială şi nemanifestată apare astfel ca matca tuturor acţiunilor şi transformărilor.

Spre deosebire de celelalte filozofii indiene, Samkhya susţine că suferinţa ia parte la alcătuirea Naturii şi este implicată în toate manifestările acesteia prin tendinţa "Rajas". Suferinţei îi revine rolul major în experienţa care va determina în final autonomia Spiritului. Autonomia spirituală în sistemul Samkhya se dobândeşte deci prin lacrimi şi suferinţă.

Eliberarea Spiritului îl înstrăinează de drama Naturii, iar separarea Spiritului masculin de Natura feminină, care l-a ajutat să-şi obţină autonomia, arată în final abnegaţia Naturii feminine.

Sistemul Samkhya se mai deosebeşte de restul sistemelor prin conceptul că absolutul nu este o realitate unică, ci o pluralitate de monade disparate în toate

fiinţele Universului. Absolutul se află în fiecare fiinţă ca o realitate strict personală.

Menţionăm că sistemul filozofic Samkhya este cel mai vechi sistem filozofic din India antică şi a influenţat atât religia budistă şi jainistă, cât şi toate celelalte sisteme filozofice importante din această parte a lumii.

b. Yoga

Sistemul filozofic Yoga a împrumutat multe elemente din filozofia Samkhya, dar se deosebeşte de aceasta prin tehnicile Yoga specifice, care ajută cunoaşterea şi duc la eliberarea de suferinţă.

Yoga a fost transmisă sub forma actuală de către Patanjali, sec. II d.Ch. Sub o formă nesistematizată, Yoga se regăseşte însă atât în primele Veda, cât şi în Upanişade, deci din sec. VI-VII î.Ch.

Sistemul Yoga porneşte de la existenţa unei divinităţi supreme denumite "Isvara", fiind astfel diferit de sistemul Samkhya, care nu acceptă divinitatea.

Calea recomandată de Yoga, şi singura care duce la cunoaştere conform acestei filozofii şi la eliberarea de suferinţă, sunt tehnicile de meditaţie, denumite "asana". Yoga înseamnă "unire" sau "a lega laolaltă" şi are drept scop unificarea spiritului şi concentrarea lui pentru a elimina dispersiile şi pentru a realiza în final unirea spiritului cu Divinitatea.

Toate tehnicile Yoga au drept scop obţinerea capacităţii de concentrare şi meditaţia. Iar concentrarea şi meditaţia nu se pot obţine decât dacă corpul stă într-o poziţie comodă.

Patanjali, în Yoga-Sutra, prezintă opt grupe de tehnici Yoga, într-o ordine progresivă şi care se practică din antichitate şi până în zilele noastre, şi anume:

1. Înfrânările, denumite "yama", ajută la obţinerea nonviolenţei, adevărului, cinstei şi abstinenţei.

2. Disciplina corporală, "niyama", produce austeritate, studiu, devoţiune, puritate, mulţumire.
3. Poziţiile corpului, "asana", reduc efortul fizic.
4. Controlul respiraţiei, "pranayama", disciplinează influxul energetic al respiraţiei.
5. Reducerea capacităţii simţurilor, "pratyahara", ajută concentrarea.
6. Concentrarea spirituală, "dharana".
7. Meditaţia, "dhyana".
8. Enstaza, beatitudinea, "samadhi".

Vom sublinia că Patanjali consideră că prin Yoga se obţine reducerea şi suprimarea stărilor conştiente, de aceea etapele prezentate conduc progresiv la această stare.

Înfrânările şi disciplina corporală din primele două etape, după însuşirea lor de către practicant, permit trecerea la învăţarea "asanelor", care începe numai în etapa a treia.

Înfrânările şi disciplina corporală ne învaţă de asemenea principiile morale: să nu furi, să nu ucizi, să nu minţi, să te abţii sexual, să păstrezi curăţenia corporală şi mentală.

Asanele din grupa 3-a sunt tehnici specifice meditaţiei şi concentrării indiene. Ele sunt descrise încă din Upanisade.

Asanele ajută la concentrare, întrucât elimină efortul fizic, prin menţinerea corpului în aceeaşi poziţie timp îndelungat.

După ce yoghinul învaţă să stea comod şi nemişcat, practicând "asanele", trebuie să înveţe să inspire conform metodei denumite "Pranayama". Etapa a patra. Această tehnică se învaţă de la un maestru, numit "guru", şi ne ajută să respirăm ritmic, indiferent de starea emoţională care ne-ar putea antrena.

Maestrul Yoga, Bhoja, explică necesitatea folosirii "pranayama" întrucât ritmul respiraţiei determină stările de conştiinţă.

A 5-a grupă de tehnici Yoga ajută practicantul să-şi controleze nivelul şi capacitatea de concentrare, prin eliberarea de influenţa senzorială, deci prin stăpânirea simţurilor. Pratyahara este ultima fază de asceză Yoga. Din acel moment yoghinul poate să practice concentrarea spirituală şi să pătrundă la baza fenomenelor din univers.

"Dharana" este concentrarea totală care îi permite yoghinului să practice meditaţia "dhyana" şi astfel să pătrundă în esenţa lucrurilor şi în fenomenele care stau la baza Universului.

Practica primelor 7 grupe de tehnici Yoga poate aduce eliberarea şi contopirea "samadhi" cu divinitatea.

Aceasta este răsplata şi încoronarea străduinţelor depuse de yoghin, ani şi ani de zile, sub îndrumarea maestrului său.

c. Mimamsa

Mimamsa-sutra este atribuită gânditorului indian Jaimini, care a trăit între anii 150-200 d.Ch.

Acest sistem filozofic este o exegeză a ritualismului vedic şi cuprinde trăsăturile specifice metafizicii indiene.

Analiza regulilor de rit şi analiza sacrificiilor rituale alcătuiesc o structură care poate fi asemănată cu structura limbajului.

Prin ritualuri perfect executate omul este pus în legătură directă cu divinitatea. Religia hinduistă are la bază sistemul filozofic "Mimamsa", în care divinităţile sunt subordonate ritului. Ritul este considerat realitatea primordială, mijlocul de susţinere al ordinii cosmice şi sociale.

d. Vedanta

Sistemul Vedanta a fost definitivat de filozoful Samkara (788-850 d.Ch.) şi este considerat cea mai importantă filozofie ortodoxă din India.

Vedanta înseamnă "sfârşitul vedelor" care îşi au originea în Upanisade. Sub o formă simplificată o regăsim în lucrările unui reprezentant de seamă al şcolii budhiste - Nagarjuna - care a trăit în jurul anilor 150 î.Ch.

Şcoala Vedanta consideră că Spiritul şi Natura reprezintă un tot unitar denumit "ataman", Spiritul absolut. Neadmiţând dualismul Samkhya, sistemul Vedanta porneşte de la un monism pur.

Samkara consideră că spiritul individual este chiar spiritul absolut, de aceea, suferinţa este rezultată dintr-o iluzie. Eliberarea de suferinţă constă din golirea conştiinţei de toate fenomenele psihomentale, reflexe, sentimente şi idei. "Ataman", cum este denumit de filozofia Vedanta, este spiritul superior şi Sinele, precum şi realitatea ultimă şi absolută. El este impersonal şi transcendent. Spiritul este pentru şcoala Vedanta realitatea unică, universală şi eternă; este angajat în iluzia temporală a Creaţiei.

Vedanta este sistemul filozofic cel mai răspândit, întrucât stă la baza religiei hinduiste şi urmăreşte să fundamenteze Upanisadele.

În Vedanta, absolutul metafizic (brahman) este identificat cu sufletul universal (ataman).

Întreaga lume percepută de simţuri nu este decât o aparenţă (maya) creată de incapacitatea noastră mentală de a gândi lumea în afară de timp, de spaţiu, de cauzalitate şi de schimbare. Există o singură realitate, o singură fiinţă - Brahman - cauză şi efect.

La înţelegerea lumii ne ajută numai intuiţia. Aceasta singură ne poate duce la eliberare, idealul suprem al omului.

e. Nyaya

Primele texte ale acestei şcoli filozofice se găsesc în Nyaya-Sutra din sec. III d.Ch. şi sunt constituite din elemente preluate dintr-o lucrare a budistului Nagarjuna

(sec. I î.Ch.) intitulată Madhyamika-Sutra.

În sec. VII Uddyotakara, Vacarpati Mirra în sec. IX şi Gangesa în sec. XII elaborează comentarii importante asupra filozofiei Nyaya.

Cea mai importantă lucrare Nyaya rămâne însă a lui Annambata (sec. XVII) denumită Tarka-Samgraka. Logica pentru indieni este ştiinţa semnului şi se ocupă cu cunoaşterea consecutivă.

Sistemul filozofic Nyaya se ocupă cu logica şi tratează lista celor 16 categorii principale cu conţinut logic.

Annambata reţine însă numai 7 categorii principale şi anume: substanţa, calitatea, acţiunea, universalul, particularul, inherenţa şi inexistenţa.

Logica indiană Nyaya dă o importanţă deosebită semnului "linga" cu valoarea sa cognitivă în cadrul instrumentelor de cunoaştere corectă. Cunoaşterea corectă nu este concepută ca o simplă reflectare în conştiinţă, ci ca un act, în care regăsim 3 dintre categoriile importante ale logicii Nyaya: agentul, pacientul sau obiectul şi instrumentul.

În funcţie de acestea, cunoaşterea corectă devine diferită astfel :

a. Cel care săvârşeşte o cunoaştere.

b. Obiectul cunoaşterii

c. Instrumentul de cunoaştere corectă.

Tipurile de structuri ale cunoaşterii sunt : percepţia, raţionamentul bazat pe semn, mărturia verbală, identificarea prin analogie, presupunerea şi absenţa.

De asemenea, raţionamentul bazat pe semn (anumana) şi semnul (linga) au constituit preocuparea centrală a logicii indiene. De aceea Nyaya-Sutra consideră că logica este raţionamentul bazat pe semn, percepţie şi pe textele sacre. "Linga" înseamnă în sanscrită semnul natural.

Raţionamentul este constituit din 5 părţi : aserţiunea iniţială, temeiul sau raţiunea, ilustrarea printr-un exemplu, aplicarea şi concluzia.

Nyaya recunoaşte rolul percepţiei şi al simţurilor. Despre Sine (Ataman) spune că este de două feluri: Sinele Individual şi Sinele Suprem, unic şi atotcunoscător.

Abstractizarea logicii indiene, prin introducerea semnului (linga) între imagine şi concept, conferă sistemului filozofic Nyaya o oarecare superioritate faţă de logica aristotelică devenită europeană.

În concluzie, putem spune că analiza indienilor asupra naturii relaţiilor dintre nume, sens şi obiect în actul definiţiei, făcută prin semioza semnului natural, constituie o interpretare diferită faţă de europeni.

Reamintim că elementul comun definiţiei şi raţionamentului pentru Aristotel este demonstrarea esenţei; pentru logica matematică este regula, iar pentru indieni este semnul natural.

f. Vaiseşika

Şcoala Vaiseşika este o fil zofie atomistă care a apărut în sec. II d.Ch. Se consideră că lumea materială este finită şi comensurabilă.

Există nouă substanţe: pământul, apa, focul, aerul, eternul spaţial, timpul, spaţiul, Sinele şi simţul intern.

Primele patru, pământul, apa, focul şi aerul, sunt obiecte vizibile şi tangibile fiind alcătuite din atomi. Atomii sunt indivizibili, indestructibili şi eterni.

Teoria atomistă Vaiseşika este legată de ciclurile cosmice; fiecare perioadă cosmică este urmată de o dezagregare a grupărilor atomice, când atomii devin independenţi. Reorganizarea lumii prin regruparea atomilor se face prin impresiile reziduale ale actelor săvârşite de fiecare fiinţă în ciclul anterior şi prin intervenţia unei forţe coordonatoare invizibile, divinitatea, numită "Isvara".

Pentru atomiştii indieni, eternul spaţial este substratul sonorităţii, elementul care transmite sunetul.

Eternul spaţial face trecerea de la primele elemente sensibile, la cele 5 elemente ultrasensibile, fiind totodată condiţia prealabilă a oricărei existenţe.

Vaiseşika admite existenţa unui timp absolut şi a unui timp empiric care derivă din timpul absolut.

Sinele (ataman) este realitatea ultimă şi absolută şi este asimilat cu Sinele Suprem, divinitatea care conduce lumea.

Simţul etern este un mediator între conştiinţă şi percepţiile senzoriale, care raportează datele senzoriale direct Sinelui.

Vaiseşika consideră că simţul intern este format dintr-un singur atom, etern.

Cunoaşterea este interferenţa dintre organul de simţ şi obiect; iar inherenţa este instrumentul informaţiei produse prin deducţie.

Capitolul II

Filozofia chineză

Primele sisteme filozofice din China au apărut în sec. VII î.Ch., iar principiile acestora au influenţat pe toţi filozofii chinezi mai importanţi.

Yang, principiul masculin, reprezintă lumina, cerul, vizibilitatea şi activitatea; s-a unit cu principiul feminin, Yin, care înseamnă pământ, întuneric, pasivitate. Toate fiinţele, cu excepţia Cerului, egal cu Yang pur, şi a pământului, Yin pur, au în compoziţie diverse proporţii din Yang şi Yin.

Ordinea Universului şi a fiinţelor este dată de echilibrul dintre aceste forţe, precum şi de mutaţiile dintre ele.

Mutaţiile fac posibile anotimpurile, ziua şi noaptea, metamorfoza animalelor şi tot ce există în Univers.

Stăpânul Universului este Cerul, iar mandatarul său pe pământ este împăratul numit "Fiul Cerului".

Alături de Yang şi Yin, gânditorii chinezi din antichitate au introdus noţiunea "Dao" ca fundament imaterial al tuturor lucrurilor, în care toate contradicţiile şi apariţiile se rezolvă, se resorb sau dispar.

"Dao" este considerat ca natura profundă şi adevărată a tuturor lucrurilor.

Reprezentanţii celor mai importante şcoli filozofice au creat sisteme care au la bază principiile Yang, Yin sau Dao şi care în China au devenit adevărate religii, alături de budism.

Kong-Fu-Zi (Confucius) 551-479 î.Ch.

Confucius nu a lăsat o operă scrisă, dar discipolii lui i-au adunat învăţăturile orale şi le-au transcris, încă din timpul vieţii, în 30 de cărţi dintre care cele mai importante sunt denumite Yi-jing - Cartea sacră a schimbărilor; Shu-jing - Cartea sacră prin excelenţă; Shi-jing - Cartea Stilurilor; Li-ji - Cartea Riturilor; Xe Shin - Cele patru cărţi.

Tema fundamentală a filozofiei confucianiste este individul şi societatea umană.

Zeii, care au creat principiile Yang, Yin sau Dao, le-au creat pentru ca oamenii să trăiască bine şi în moralitate.

Filozofia lui Confucius nu constă în speculaţii nesfârşite sau în analizarea divinităţilor. El a creat o filozofie practică şi la îndemâna oricui: ţăran, funcţionar sau prinţ.

Scopul principal al acestei filozofii este perfecţionarea permanentă a individului şi a societăţii.

Perfecţionarea proprie este pusă în primul rând, fiind absolut necesară pentru a se ajunge la progresul celorlalţi şi deci al societăţii în care trăim.

Cu cât un individ are un rang mai mare în societate, cu atât şi îndatoririle lui sunt mai mari, deci şi datoria lui de a se autoperfecţiona este mai importantă.

Confucius consideră că un conducător trebuie să aibă cele mai înalte calităţi umane, aceasta fiind cea mai importantă misiune pe care o acordă divinitatea unui om.

Legile morale şi politice care guvernează societăţile umane şi Universul sunt legi divine şi eterne, legi care nu pot fi transmise decât de către o elită de oameni care au primit menirea nobilă de a educa pe oameni şi societăţile umane.

Pentru Confucius, guvernarea este numai ce este drept şi cinstit.

Doctrina filozofului chinez consideră că autoperfecţionarea este obligatorie pentru toţi oamenii, de la cel mai slab până la cel mai puternic.

De asemenea, calea de mijloc, îndepărtată egal de extreme, este calea adevărului, drumul care creează indivizi utili societăţii.

Calea cea dreaptă este o regulă de conduită morală, este singura cale iubită de divinitate şi utilă oamenilor.

Orice morală care nu are drept scop perfecţionarea naturii umane este incompletă şi trecătoare.

Există grade diferite de perfecţiune, în funcţie de capacităţile fiecăruia.

De aceea legile care trebuie să guverneze un imperiu nu pot fi propuse decât de înţelepţii care au fost învestiţi cu demnitatea supremă; deci de către suveran şi miniştrii săi, oameni care au ajuns la cel mai înalt grad de perfecţionare.

Aceşti conducători au ajuns la cel mai înalt nivel moral, fiind blânzi, curtenitori, cinstiţi, calmi, drepţi şi deschişi.

Confucius se ocupă în egală măsură cu relaţiile de familie, pe care le consideră sfinte şi în care el spune

că trebuie să domnească totdeauna respectul şi curtenia reciprocă. În concluzie, putem spune că filozofia lui Confucius este prima din lume care tratează individul şi autoperfecţionarea lui, în care relaţiile din societate sunt cele mai importante şi mai necesare legi pentru progresul omenirii.

Meng-zi (371-289 î.Ch.) — Mencius

A fost discipol şi continuator al filozofiei confucianiste. Împreună cu discipolii săi, Mencius a străbătut toată China antică pentru a răspândi doctrinele sale morale atât prinţilor, cât şi poporului.

Mencius consideră că toţi oamenii se nasc egali şi buni.

Omul devine rău numai pentru că este obligat să-şi înfrâneze pornirile morale, care însă nu fac parte din natura omenească. El consideră că aceste dorinţe trebuie canalizate spre activităţi folositoare societăţii.

Mencius a fost mai combativ în relaţiile cu funcţionarii şi conducătorii chinezi pe care îi consideră vinovaţi de sărăcia poporului şi de neştiinţa acestora.

În dialogurile sale, intitulate Shan-Meng, toate convorbirile lui cu conducătorii sunt directe şi concrete.

El cere să se dea pământ în proprietatea ţăranilor, impozitele să fie mici, arenda, a 9-a parte din producţie, învăţământul să fie egal pentru toţi copiii, fii de ţărani, de prinţi sau demnitari.

Acestea sunt condiţiile necesare pentru a se cultiva virtuţile în popor.

Mencius consideră inteligenţa ca partea cea mai nobilă a omului, fiind un produs al sufletului; iar spiritul vital este forţa care curge peste tot şi este dirijată de inteligenţă. Vom încheia cu câteva extrase din învăţăturile lui Mencius :

Despre unire şi armonia în societate: "Dacă poporul nu are încrederea prinţului, nu va putea fi guvernat;

dacă nu eşti credincios faţă de prieteni, nu obţii favoarea conducătorului; dacă părinţilor nu le aduci nici o bucurie, nu eşti credincios faţă de prieteni; dacă nu eşti corect şi sincer, atunci nu aduci nici o bucurie părinţilor tăi; dacă nu ştii ce înseamnă virtutea, nu poţi deveni corect şi sincer.

De aceea adevărul curat reprezintă calea cerului, iar a cugeta asupra adevărului este datoria omului".

Mo-zi (479-381 î.Ch.)

Face parte din şcoala confucianistă. Mo-zi consideră că voinţa supremă a cerurilor este dragostea între părinţi şi copii, între popor şi conducători, între oameni, în general.

Propovăduitor al unui altruism universal, el crede că toate suferinţele şi neînţelegerile dintre oameni se datorează lipsei de dragoste sau urii.

Chiar şi bolile sunt datorate urii. Mo-zi spune că numai prin voinţă putem obţine dragostea, iar prin respectarea principiilor morale confucianiste putem obţine fericirea şi dreptatea.

Xun-zi (289-238 î.Ch.)

Aparţine şcolii filozofice confucianiste. El practică un realism mai accentuat, chiar sceptic, fiind lipsit de ideile idealiste asupra relaţiilor dintre conducători şi popor.

Xun-zi susţine că bunele intenţii nu sunt suficiente. Omul poate deveni bun numai prin educaţie. Individul este dator faţă de sine şi faţă de divinitate, care trebuie să-şi dezvolte în continuu însuşirile, calităţile bune şi personalitatea.

Xun-zi consideră că omul nu se naşte bun, numai mediul social îl poate ajuta să devină bun.

Omul este, de aceea, un instrument al societăţii, util sau dăunător, în funcţie de modul în care a învăţat să fie bun şi moral.

El crede că natura, universul şi speciile animale sau vegetale sunt fixe, imobile. Pentru Xun-zi, muzica este un factor important în educaţie.

Fiind adept al principiilor elitiste, el va inspira şcoala filozofică "legistă", care a apărut în sec. III d.Ch.

Lao-zi şi Daoismul - Secolul VI î.Ch.

În lucrarea sa Dao de jing creează o filozofie metafizică asupra naturii Universului şi relaţiilor dintre Om şi Univers.

Lao-zi spune că la originea Universului se află o esenţă pură, pe care o denumeşte Nevăzutul Permanent, iar principiul călăuzitor este Omul Suprem.

Sensul cuvântului Dao este : drum şi cale; dar şi acela de a trasa un drum, a călăuzi, a stabili o comunicare.

Deci Dao reprezintă o cale de urmat, însă în acelaşi timp are şi sensul de artă de a stabili o comunicare între Cer şi Pământ.

Dao este legat de epoca legendară a demiurgului, Marele Yu, care a pus capăt unor inundaţii uriaşe, a deschis apelor o cale ("Dao"), prin munţi, a făcut pământul locuibil pentru oameni şi i-a civilizat stabilind comunicaţii între părţile lumii.

Dao desemnează şi forţa de civilizaţie pe care regii trebuie s-o evoce prin unele ritualuri. De aceea regii sunt denumiţi "Fiii Cerului", cei care folosesc Calea Regală, Wang Dao, ordinea cerească şi naturală a Universului.

Pentru daoişti, alternanţa Yang şi Yin se face conform cu principiul "Ordinii", asimilat tot cu Dao şi numit "Dao al Cerului".

Cunoaşterea lui Dao este totuşi primejdioasă, întrucât în om se poate produce un dezechilibru. Pentru a păstra echilibrul şi unitatea dintre Yang şi Yin, este necesară

o purificare intelectuală, care trebuie să înceapă prin disciplinarea organelor de simţ şi a pasiunilor. Daoistului i se cere o asceză moderată şi echilibrată.

Trebuie de asemenea respinsă falsa înţelepciune şi morală, precum şi ambiţia, care duce la dorinţa de a domina şi produce astfel dezechilibru.

Daoiştii nu cer pasivitate, dar nici acţiuni violente, întrucât reacţiunile ce apar pot strica echilibrul natural.

Pentru a deveni daoist, nu se propune studiul, ci numai puterea exemplului.

Lao-zi nu crede în nemurirea fizică, ci numai într-o dăinuire datorată unirii cu Dao. Această dăinuire poate aduce o longevitate prelungită.

Există în fiecare individ şi fiinţă ceva etern, Sufletul care este impersonal, de aceea viaţa şi moartea sunt considerate două aspecte ale aceluiaşi fenomen. Sfântul Daoist este singurul care se poate identifica cu "Dao" şi numai atunci dispare problema vieţii şi a morţii, precum şi a destinului de după moarte.

Daoiştii analizează şi psihicul uman. Ei consideră că oamenii se deosebesc aparent între ei prin caracter, prin temperament şi prin capacitate intelectuală, întrucât fiecare individ are un "Eu" care se opune celorlalte "Euri".

Fiecare om are în el însuşi un "Magistru suprem" care nu poate fi perceput prin simţuri. Acest Magistru Suprem este Dao.

Diversitatea lucrurilor şi a fiinţelor ascunde o realitate unică, iar omul care greşeşte faţă de ea permite să apară viciile.

Ca o concluzie venită din Daoism : "Viaţa este mărginită, iar tărâmul cunoaşterii este nemărginit. Trebuie să te mulţumeşti cu ceea ce ştii şi să nu te laşi atras într-o căutare fără sfârşit. Singura cunoaştere adevărată este aceea a lui Dao, care îşi hrăneşte învăţătura cu ajutorul liniştii. Dacă proclam unitatea,

am distrus-o pentru că vorbele mele creează dualitate. Adevărata unitate nu există decât pentru cel care cunoaşte extazul".

Şcoala filozofilor legişti - Han-Fei-zi - sec. III î.Ch.

Han-Fei-zi (233 î.Ch.) este considerat întemeietorul şcolii filozofilor legişti, cei care au emis ideologia necesităţii unui imperiu despotic.

Toţi filozofii legişti s-au declarat contra confucianismului, pe care îl considerau liberal şi egalitar, stricător al obiceiurilor strămoşeşti şi divine. Filozofii legişti porneau de la principiul că omul se naşte rău şi că numai legile aspre şi despotice pot crea ordinea în societate şi în tot. Învăţătura era considerată dăunătoare poporului, periculoasă pentru stat şi contra divinităţii.

Legile erau singurele scrieri pe care trebuia să le înveţe poporul. Legile fiind create de zei şi transmise oamenilor prin reprezentantul său, Fiul Cerului.

Chu-Xi (1130-1200 d.Ch.)

Este continuator al şcolii confucianiste şi a putut să se manifeste numai după câteva secole de despotism impus de şcoala filozofilor "legişti".

Chu-Xi explică Universul prin dualismul dintre materie şi energie unite cu raţiunea şi legea. El consideră că dragostea este remediul pentru suferinţele Omului şi izvorul tuturor lucrurilor şi fiinţelor din Univers. Răul este datorat mediului şi inegalităţii naturale existente între oameni, rău care poate fi învins numai prin dragoste. Dragostea înseamnă lumină şi fericire, ele pot fi ajutate numai de Raţiune.

Wang-Yang-Ming (1472-1528)

A fost puternic influenţat de confucianism. El spunea că Adevărul este rezultatul gândirii şi al cunoaşterii, deci al Raţiunii umane.

Spiritul este întruparea legii naturale, create de divinitate.

Între cunoaştere şi acţiune nu există deosebiri esenţiale.

Cunoaşterea este începutul acţiunii, iar acţiunea este îndeplinirea cunoaşterii. Partizan al moralei, el considera că scopul activităţii morale individuale este Binele.

Capitolul III

Istoria psihologiei europene

Pythagoras (580-500 î.Ch.)

Filozof şi matematician grec, originar din Samos, a fost întemeietorul primei şcoli de filozofie din lume.

Pythagoras spune că esenţa lumii, în ansamblu, şi a fiecărui lucru, în special, constă în principiul numărului, unit cu principiul armoniei.

Armonia universală este transpusă în termenul de "Cosmos" inventat de el pentru a denumi Universul.

Capacitatea Cosmosului de a se structura şi de a include mişcările în mod armonios era considerată ca o însuşire predestinată, de la divinitate.

Armonia din Cosmos se datorează unui liant spiritual care uneşte cerul cu pământul, zeii şi oamenii. Acest liant este constituit din concordie şi ordine, din înţelepciune şi spirit de dreptate.

Armonia există în virtuţile numărului, care este de aceea principiul ultim, unic.

Pitagoreicii constată în lume unele contraste pe care le denumesc cele zece cupluri: finit-infinit; nepereche-pereche; unu-plural; drept-stâng; masculin-feminin; repaus-mişcare; drept-curb; luminos-întunecos; bun-rău; pătrat-lung.

Acestea nu sunt însă expresii logice ale realităţii, ci sunt factori imuabili care domină realitatea fizică şi moral-socială. Cerul şi aştrii respectă, de asemenea, perfecţiunea simbolistică a numărului "zece". Pământul din Cosmosul pitagoreic se mişcă în jurul unui foc central denumit "focul lui Zeus".

În ideile politice, Pythagoras recomanda venerarea zeilor şi cerea respectarea ierarhiei de stat şi a legalităţii.

El a propovăduit nemurirea sufletului, existenţa unei vieţi viitoare, metempsihoza şi mântuirea prin asceză.

Şcoala pitagoreică era condusă după reguli ascetice foarte stricte şi a influenţat în mare măsură ordinele monahale din religia creştină.

Socrate (469-399 î.Ch.)

Socrate nu a scris nimic, toate învăţăturile lui ne-au fost transmise prin elevii săi, Platon şi Xenofon.

El a preferat să dezbată probleme de ordin practic privind statul sau omul, considerând că raţiunea trebuie să primeze. Socrate a susţinut, de asemenea, că virtutea este o ştiinţă care poate fi învăţată de orice om. Deasupra raţiunii şi virtuţilor, el punea o "voce interioară", spirituală, care opreşte omul să facă rău.

Din această cauză a susţinut ideea devenită celebră: "Ştiu că nu ştiu nimic." şi, de asemenea, îndemnul: "Cunoaşte-te pe tine însuţi.", principii de bază în relaţiile cu oamenii, cu societatea, dar şi cu divinităţile.

Socrate învăţa că scopul omului nu este acumularea unor cunoştinţe, ci dragostea de "filozofie". Aceasta este ştiinţa despre bine şi adevăr şi constă în efortul omului de a descoperi în sine ce este el şi care este Binele.

Filozofia lui propune o legătură strânsă între virtute, ştiinţă, bine şi suflet. Aceasta îi aduce omului fericire, echilibru, respectarea aproapelui şi, în aceeaşi măsură, respectarea legilor.

Aceste principii au fost atât de importante pentru Socrate, încât a preferat să se sinucidă decât să plece din Atena, Cetatea care, în concepţia lui, a dat legile pe care el s-a angajat să le respecte.

Pentru Socrate, sufletul este divin şi în relaţie cu inteligenţa universală, deci raţiunea este o trăsătură superioară având totodată şi un conţinut moral.

Adept al nemuririi sufletului, el nu era totuşi convins că moartea este un bine pentru om. Intuiţia, pe care el o denumeşte "Daimon Personal", are unele dintre funcţiile inconştientului în accepţia modernă.

Socrate ajunge la noţiunea de concept, pornind de la definiţie, raţiune şi logică.

Mai notăm că Socrate pune comportamentul moral sub imperiul cunoaşterii raţionale, ceea ce exclude nestăpânirea de sine, ignoranţa şi stupiditatea.

Platon (428-348 î.Ch.)

Platon este considerat de către specialişti ca cel mai mare filozof al antichităţii.

Descendent al unei familii aristocrate, rudă cu Pericles, a suportat, ca tânăr, mai întâi moartea maestrului său Socrate, apoi decăderea şi începutul ruinei Cetăţii Atena.

A călătorit mult în Asia Mică, apoi în Egipt şi în Sicilia, unde la maturitate va încerca să pună în aplicare teoriile sale despre organizarea statului.

Încercarea creării unei republici conduse de filozofi îl face să se reîntoarcă la Atena, unde înfiinţează Academia şi unde, înconjurat de elevi şi prieteni, îşi va

scrie ultima parte a operei, înainte de a muri la vârsta de 80 de ani.

De la Platon ne-au rămas 98 de dialoguri şi câteva scrisori.

Lucrările lui sunt deosebit de complexe. În dialogurile din tinereţe este dominat de respectul şi admiraţia pentru Socrate. La maturitate creează tema Ideilor, iar la bătrâneţe este gata să reconstruiască întreg sistemul său filozofic. Platon a fost pe rând realist, sceptic sau profund mistic.

Scopul suprem al cugetării platoniciene este promovarea valorilor eterne: Binele, Frumosul, Justul şi Armonia.

Binele transmite omului o încântare care-i dă sentimentul armoniei. Frumosul elimină răul şi este un bun moral.

Justul (ceea ce este Drept) este constituit din înţelepciune, curaj şi cumpătare, prin ele putem atinge Absolutul şi Divinul. Binele, Frumosul, Justul şi Armonia sunt valori umane care trebuie să fie subordonate unui ţel suprem, fericirea oamenilor.

Omul, pe de altă parte, este constituit din suflet şi trup, deci are sensibilităţi şi senzaţii inferioare faţă de nivelul valorilor în Sine. Cum societatea umană este rea, trebuie schimbată societatea. Pentru a aduce omul la nivelul Valorilor Ideale, Platon propune o societate perfectă care să creeze oameni perfecţi. Într-una dintre scrierile sale el spune că trebuie luptat "fie pentru ca la conducerea statului să ajungă cei ce practică în mod consecvent şi autentic filozofia, fie pentru ca oamenii politici să practice cu adevărat filozofia".

La baza întregului sistem filozofic platonician stă ontologia Ideilor, deci existenţa în Sine a Ideilor.

Despre Frumos el spune că Frumosul în sine are o existenţă eternă, străină de naştere, de distrugere de

creştere sau descreştere, nu este frumos prin comparaţie sau printr-un atribut de loc sau de timp. Frumosul este etern în sine şi prin sine, în unicitatea naturii sale.

Platon arată astfel că Ideea este un principiu universal, intangibil, independent de lucruri, fără durată în spaţiu şi în timp.

Ideea este constantă, liberă de mişcare şi schimbare; ea este realul şi existenţa absolută.

Lumea Ideilor este o lume deosebită de aceea a lucrurilor. Lucrurile sunt într-un raport de participare cu Ideile, întrucât participă la Idei.

În lumea Ideilor sunt unele Idei care au un rol deosebit, cum sunt: Existenţa, Mişcarea, Nemişcarea, Identitatea sau Acelaşi, Actul sau Diferenţa, Finitul, Infinitul, Amestecul, Mixtul şi Cauza.

Esenţele Ideale sunt concepute separat de lumea fenomenelor sensibile, dar în lumea Ideilor au căpătat statut de realitate integrală, raporturi care implică naşterea, devenirea, transformarea şi asocierea contradicţiilor din lumea sensibilă.

Pentru a completa acest ansamblu al Armoniei, Platon va introduce în complexul Ideilor un nou ansamblu Ideal, cel al Numerelor Ideale: numerele de la 1 la 10 şi al Figurilor Geometrice Ideale: punctul, linia, suprafaţa şi volumele. Acestea sunt cantităţi şi forme care constituie Universul.

De aceea pe frontispiciul Academiei lui Platon scria: "Să nu intre cel ce nu ştie geometrie."; geometria este domeniul în care raţiunea triumfă deplin, iar lumea Ideilor îşi găseşte în geometrie exprimarea perfectă.

Omul este o fiinţă divină tocmai datorită faptului că posedă ştiinţa numerelor şi astronomia, va spune Platon la un moment dat, iar ca o concluzie, tot el va mai spune că: "Înţelept este acela căruia i se dezvăluie unitatea universală, iar această unitate poate fi descoperită prin matematici, care arată acordul din figurile geometrice, din combinaţiile ordonate ale numerelor, în compoziţiile muzicale şi în armonia mişcărilor cereşti."

Vorbind despre cunoaştere, Platon porneşte tot de la complexul Ideilor. El proclamă sufletul ca o entitate deosebită de trup şi care face parte din lumea Ideilor. Sufletul primeşte de la fiecare Idee un fel de iradiere pe care o absoarbe.

Prin unirea sufletului cu trupul se produce o întemniţare a Idealului şi se împlineşte astfel un destin tragic, datorită unor încălcări ale Binelui într-o existenţă anterioară.

În viaţa trupească de pe Pământ, sufletul poate însă să se purifice, cel puţin parţial.

Pentru Platon, Cunoaşterea este instrumentul raţiunii şi mai puţin al simţurilor. Cunoaşterea este, de asemenea, întâlnirea dintre reminiscenţa Ideal concepută din conştiinţa subiectului şi obiectul ce-i corespunde, ceea ce este de fapt o recunoaştere a realităţii superioare, pe care sufletul le-a contemplat cândva.

Şi în încheiere vom nota câteva dintre Ideile sociale propuse de Platon.

El propune reforma statului ca obiectiv practic al sistemului său teoretic, imaginând un Stat Ideal. Punctul de plecare în organizarea Statului Ideal trebuie să fie Raţiunea bazată pe Dreptate.

Scopul acestui stat este de a institui dreptatea pentru toţi oamenii.

Societatea lui Platon este asemenea unui organism uman. Oamenii nu sunt egali de la natură. Prin voinţa divinităţii, unii sunt superiori pentru că posedă însuşiri psihice superioare, iar alţii au o natură grosolană, fiind dominaţi de pasiuni vulgare.

Ordinea Ideală a divinităţii este ca cei superiori să-i conducă pe ceilalţi. Platon nu aprobă luxul şi plăcerile

senzuale şi nici bogăţia exagerată pentru că acestea pervertesc moravurile.

Rostul Statului Ideal este de a înfăptui Binele şi Dreptatea.

Analizând psihologia omului, el spune că omul are trei facultăţi fundamentale: inteligenţa, care se află în creier, tendinţa spre acţiune, care se află în piept, şi dorinţele senzoriale din pântece. Formele superioare de manifestare a acestor facultăţi sunt : înţelepciunea pentru inteligenţă, curajul pentru acţiune şi cumpătarea pentru dorinţele senzoriale. Acestea sunt virtuţile care pot înfăptui Dreptatea. Scopul societăţii Statului Ideal este ca prin organizarea şi legile sale să producă indivizi cu aceste virtuţi de înţelepciune, curaj şi cumpătare, şi astfel se va obţine Dreptatea în Stat. Pornind de la aceste facultăţi fundamentale, Platon consideră că, în mod normal, într-un stat natural există următoarele categorii sociale:

a. Filozofii deţinători ai Inteligenţei şi capabili să ajungă prin raţiune în lumea divină a Ideilor.

Aceştia vor putea fi conducătorii Statului Ideal.

b. Paznicii — militarii, care vor fi recrutaţi din aristocraţie şi care sunt dominaţi de acţiune şi de curaj.

Aceştia vor asigura ordinea în Stat.

c. Meşteşugarii şi agricultorii — oamenii pântecelui, incapabili să-şi însuşească cumpătarea, fiind supuşii dorinţelor senzoriale. Rostul lor este de a produce hrană şi uneltele necesare Statului.

Aceştia nu au dreptul să participe la viaţa politică.

Sclavii erau consideraţi de Platon ca unelte sau animale de muncă, de aceea nu sunt pomeniţi nicăieri.

Statul Ideal este asemenea organismului uman; ierarhia trupului corespunde unui plan divin, ierarhia societăţii trebuie să se supună aceluiaşi plan divin. În Statul Ideal trebuie să acţioneze Armonia, aceasta fiind chemată să aplaneze şi să unească diversele categorii

de oameni din Stat şi interesele lor mereu în schimbare. Acestea au fost ultimele gânduri ale lui Platon despre Statul Ideal.

Vom menţiona că anamneza lui Platon a fost preluată de Freud, cu diferenţa că reminiscenţa concepută de Platon nu-şi are originea în refularea unei experienţe trăite, aşa cum a demonstrat Freud, ci este de origine transcendentă, independentă de orice experienţă. La Freud câmpul pe care îl dezvoltă în inconştient procesul psihanalitic este de domeniul "Erosului".

La Platon există o legătură intimă între filozofie pe de o parte, iar pe de altă parte cunoaşterea şi conceptul de "Eros".

Iubirea platoniciană, ca Iubire de Frumos în Sine, este asociată Binelui şi, în acest mod, obiectul filozofiei şi cel al Iubirii coincid. Erosul lui Freud este psihologic, iar Erosul lui Platon este gnoseologic, se referă la cunoaştere.

Aristotel (385-322 î.Ch.)

Primul gânditor din lume care s-a preocupat în mod special de psihic a fost Aristotel. El a scris lucrările: "Despre Suflet", "Despre Senzaţie", "Despre Memorie", "Despre Somn" şi "Despre Vise", în care analizează diferite manifestări ale psihicului uman, de la senzaţii până la conştiinţă.

Psihologia lui Aristotel este fiziologică şi biologică întrucât el consideră că sufletul este în esenţă materie şi deci trebuie analizat după legile fizicii.

Viaţa este unirea corpului cu sufletul şi are trei etape:

1. Corpul este unit cu Sufletul; nu are decât facultăţile de a se hrăni, de a creşte şi de a se înmulţi — regnul vegetal.

2. Corpul este unit cu Sufletul; are funcţiuni vegetative, dar este dotat cu dorinţe şi cu facultăţi de mişcare şi simţire — regnul animal.

3. Corpul este unit cu Sufletul care, în afară de funcţii vegetative şi dorinţe animalice, mai are şi inteligenţă — regnul uman.

De aceea sufletul este constelaţia corpului organizat. Aristotel consideră că personalitatea şi conştiinţa sunt tot un fel de senzaţii adăugate simţurilor, care leagă sensibilitatea cu imaginaţia şi memoria.

Memoria este o senzaţie, iar obişnuinţele sunt determinate de acţiuni. Asociaţia de idei se formează în conformitate cu legile asemănării şi ale continuităţii.

Somnul şi visele sunt date omului pentru a repara forţele organismului.

Imaginaţia se găseşte între senzaţie şi raţiune, precum şi între senzaţie şi dorinţă.

Gândirea este determinată de imagine. Pentru ca imaginea să devină element al gândirii, trebuie ca prin cunoaştere să căpătăm puncte de vedere proprii.

Aristotel s-a ocupat şi de limbaj, pe care îl consideră ca ţinând de respiraţie.

Dorinţele, sentimentele, pasiunile şi plăcerile sunt facultăţi ale sufletului.

Dorinţa şi pasiunea senzuală sunt forme ale apetitului. Obiectul voinţei este Binele.

Pentru Aristotel, lumea ideilor nu poate fi separată de lumea fiinţelor şi a obiectelor concrete, de aceea el este primul care pune bazele teoriei senzaţiilor şi analizează simţurile : văz, auz, miros, gust şi pipăit.

Între simţuri şi raţiune există o relaţie de continuitate, senzaţia fiind prima treaptă de cunoaştere. Simţurile nu pot depăşi limitele percepţiei. Numai raţiunea este cea care poate depăşi percepţia. Astfel, se ajunge la concepte prin procesul de abstractizare.

Raţiunea apreciază imaginile, dacă sunt adevărate sau false, bune sau rele. În acest mod, Aristotel ajunge la două noţiuni distincte: "Intelect Potenţial", care are

capacitatea simplă de a înţelege şi "Intelect Actual", care poate să cunoască toate noţiunile primite prin percepţie sau prin raţiune. Influenţa lui Aristotel a fost deosebită şi s-a transmis prin Evul Mediu până în zilele noastre.

Hippocrat (460-377 î.Ch.)

Medic grec, este creator al teoriei umorilor, constituite din sânge, bila galbenă, bila neagră şi flegma, fiecare dintre ele acţionând asupra unui organism al corpului uman, ceea ce produce senzaţii, mişcare şi gândire.

Boala organismului este datorată unor agenţi morbizi, existenţi în organism şi cu care organismul se luptă să-i elimine. Hrana moderată şi adecvată asigură o bună funcţionare şi sănătatea organismului.

Hippocrat îşi întemeiază tratamentul bolilor numai pe observaţii directe şi complexe asupra datelor biologice ale pacientului, inclusiv asupra elementelor psihice: personalitate, ocupaţie, obiceiuri, fel de viaţă, comportament, gânduri, vise şi somn.

Şcoala medicală întemeiată de Hippocrat este prima care analizează pacientul ca un ansamblu complex, format din organismul fizic şi psihic.

Galenus (130-200)

Medic grec care a trăit la Roma, a scris cca. 500 de tratate în diverse domenii: medicină, anatomie, fiziologie, terapeutică, chirurgie, farmacologie, higienă şi dietetică. Galenus a descris oasele, muşchii şi nervii cu o precizie uimitoare. Ca fiziolog, este primul om de ştiinţă care a descris sistemul nervos. Funcţiile şirei spinării descrise de Galenus au rămas valabile până în secolul XIX.

Deşi metafizician, el a considerat, ca şi Hippocrat că regimul alimentar şi mişcarea pot învinge bolile. De asemenea, el stabileşte primele temperamente umane, în funcţie de umori: coleric, sanguin, melancolic şi flegmatic.

Plotin (205-270)

Filozof neoplatonician originar dintr-o familie romană şi stabilită în Egipt. După el lumea a fost creată, din fiinţa primordială divină, prin emanaţie. Materia este o treaptă inferioară a emanaţiei.

Cunoaşterea se poate obţine numai prin extaz mistic.

Augustin (354-430 d.Ch.)

Filozoful creştin Augustin este preocupat în principal de "Învăţătură". De aceea el dă o mare importanţă semnelor, cuvintelor şi cunoaşterii în general. Cunoaşterea este condiţionată de Dumnezeu ca ultim temei al fiinţei. Această concepţie despre natura divină a adevărului va deveni clasică în gândirea teologică creştină, fiind dezvoltată de Toma D'Aquino.

Cunoaşterea semnelor asigură punctul de plecare din exterior, iar adevărul se dobândeşte de către interiorul spiritului cunoscător. Semnele verbale sunt singurele semne de care ne putem servi pentru a ne orienta spre interiorul definit de graţia divină. Semnele nu produc cunoaşterea, ci atrag atenţia asupra lucrurilor care trebuie cunoscute.

După Augustin, orice lucru este un semn prin care Dumnezeu vrea să ne înveţe ceva. Toate semnele duc spre acel "Magistru Interior" care singur separă adevărul de neadevăr.

Augustin pune omul în centrul Universului. Fiind dotat cu raţiune, omul este capabil să înveţe prin semne şi să transmită şi altora cele învăţate.

El va opta pentru o învăţătură literară în esenţă, având ca piloni dialectica şi retorica.

Pornind de la acestea, Augustin consideră că sufletul se poate cunoaşte singur, iar memoria poate acţiona spontan sub imperiul voinţei.

Augustin pune bazele unei psihologii descriptive în care voinţa este liberă şi constituie substanţa tuturor actelor spirituale.

Avicenna (980-1037)

Filozof şi medic arab din Siria, a scris un comentariu amplu asupra lucrării lui Aristotel "Despre Suflet" în care analizează psihicul uman.

În această lucrare comentează unele noţiuni de psihologie, printre altele: cunoaşterea, abstracţia şi generalizarea, pe care le descrie în amănunţime.

Avicenna consideră că în creier se produc toate procesele psihice, în special cunoaşterea, aceasta fiind funcţia cea mai importantă a omului.

Hugues de Blankenburg (1096-1142)

A scris un tratat despre suflet. Pentru el corpul şi sufletul sunt distincte şi împreună formează indivizii. El consideră că sediul gândirii este în creier şi aici se nasc senzaţia, mişcarea şi gândirea.

Spiritul este separat de corp, iar raţiunea şi senzaţiile sunt apanajul corpului.

Toma D'Aquino (1227-1274)

Toma D'Aquino s-a născut dintr-o veche familie nobilă din Neapole. În anul 1243, intră la mânăstire, în ordinul Dominicanilor. Pe când era călugăr, şi-a definitivat studiile filozofice şi teologice la Paris. Se remarcă mai întâi ca profesor de teologie la Colonia şi

la Paris, ca autor al multor comentarii despre filozofii antici şi, în special, ca teolog. A scris în total 19.000 de pagini.

Pentru activitatea lui teologică a fost canonizat după moarte.

Toma D'Aquino este creatorul şcolii filozofice denumită "Tomistă", cea mai complexă şcoală filozofică din Evul Mediu.

În lucrările sale, încearcă să împace dogmele religiei creştine cu doctrina aristotelică şi platoniciană. În acest sens, consideră că raţiunea umană poate sta alături de revelaţia primită de la Dumnezeu. Toma D'Aquino deduce natura lui Dumnezeu din existenţa perfecţiunii voinţei divine.

El spune că Universul a fost creat de Dumnezeu dintr-o necesitate naturală, ca produs al raţiunii supreme şi al voinţei. Ideile divine sunt eterne şi formează esenţa lucrurilor. Ideea există în sine şi în lucruri. Materia ţine de forma ei proprie, fiind o substanţă incompletă şi intermediară, între fiinţă şi nonfiinţă. Materia nu există în afară de Dumnezeu.

Mişcarea corpurilor, speciile fiinţelor, schimbările materiei, evoluţia formelor au drept ţel slava Creatorului. Omul este un microcosmos.

În psihologie D'Aquino distinge substanţa de facultăţi.

Senzaţia aparţine psihicului, iar cunoaşterea este abstractă, fiind anterioară voinţei. Sufletul este imaterial, nemuritor şi ţine de spirit.

Sufletul uman nu depinde de materie, ci este creat de Dumnezeu. Inteligenţa aparţine, de asemenea, sufletului.

Despre limbaj, Toma D'Aquino afirmă că cuvintele semnifică universalitatea lucrurilor şi nu invers. El constată că sociabilitatea oamenilor reprezintă fundamentul limbii, iar limba este necesară pentru înţelegerea oamenilor în societate.

Despre morală el arată că este o activitate liberă a omului pentru a se apropia de Dumnezeu, precum şi modul în care omul îşi poate arăta dragostea faţă de Dumnezeu. Răul este rezultat al libertăţii de alegere pe care o acordă Dumnezeu omului.

El consideră că la originea cunoaşterii stau experienţa necesităţii sensibile şi simţurile. Intelectul uman este legat de lumina divină. Cunoaşterea este astfel dependentă de Dumnezeu prin raţiunea cu care ne-a înzestrat divinitatea.

Duns Scot (1266-1308)

Teolog scoţian, a fost un adversar declarat al lui Aristotel şi al lui Toma D'Aquino.

Pentru Duns Scot, inteligenţa este instrumentul acţiunii şi al activităţii umane. Voinţa este liberă şi acţionează în funcţie de activităţile indivizilor. Păcatul este o pervertire a voinţei, care provoacă orbirea raţiunii şi ne îndepărtează de Dumnezeu.

Emoţiile şi pasiunile sunt categorii distincte care nu derivă din voinţă sau din cunoaştere. Toate acestea sunt fenomene care aparţin omului material. Numai raţiunea ne-a fost dată de Dumnezeu.

Francis Bacon (1561-1626)

Nobil şi filozof englez, Francis Bacon este creatorul metodei experimentale, prezentate în lucrarea sa "Instauraţio Magna". El consideră cercetarea ştiinţifică independentă de principiul de autoritate şi de metoda deductivă.

Stabileşte, de asemenea, o metodă de clasificare a ştiinţelor.

În "Novum Organum", Bacon creează o teorie despre inducţie. Pentru Francis Bacon, ştiinţele se împart în trei categorii principale : istorie, poezie şi filozofie.

Istoria trebuie să fie o culegere de fapte şi să ne prezinte un inventar al naturii aşa cum au făcut-o istoricii din antichitate, începând cu Herodot.

Istoria trebuie să se bazeze pe raţiune şi pe observaţie.

Poezia se bazează pe imaginaţie şi este de mai multe feluri: narativă, dramatică şi parabolă.

Filozofia se bazează pe raţiune şi cuprinde toate celelalte categorii.

Thomas Hobbes (1588-1679)

Filozof englez, cu preocupări importante în domeniul psihologiei, a scris "Leviathan", în anul 1651, în care îşi expune cele mai importante dintre ideile filozofice.

Thomas Hobbes este considerat filozof al mişcării, întrucât consideră că mişcarea este însuşirea fundamentală a materiei. Atent observator al naturii umane, el va analiza mecanismul psihic şi toate manifestările pe care le consideră importante: procesul de cunoaştere, problema limbajului ca mijloc de comunicare între indivizi, pasiunile şi psihologia afectivă.

Thomas Hobbes pune bazele senzaţiolismului. El spune că toate senzaţiile sunt rezultatul mişcării corpului care acţionează mecanic simţurile.

Această mişcare a simţurilor şi senzaţiilor este un proces fizic şi nu psihic.

Thomas Hobbes analizează atent şi corect senzaţiile de frig, de tare, moliciune, gust şi altele.

În problema limbajului, el spune că limbajul este un mijloc de notare şi înregistrare a gândirii, precum şi de relaţie între indivizi.

Gândirea, spune Hobbes, nu se poate exprima şi nici formula fără limbaj, de aceea limbajul este o condiţie esenţială a umanităţii.

Analizând în continuare funcţiile organismului uman, el arată că cele mai importante sunt următoarele :

- Funcţii pentru înregistrarea şi catalogarea noţiunilor, faptelor şi acţiunilor; acestea constituie cunoaşterea;
- Funcţii necesare pentru a împărtăşi cunoaşterea;
- Funcţii prin care se transmit ordine şi sugestii;
- Funcţii de natură artistică şi estetică.

Chiar dacă aceste analize ale lui Thomas Hobbes sunt destul de schematice şi nu cuprind elementele complexe ale psihicului uman, el face totuşi un început în psihologie, pe care trebuie să-l apreciem ca atare.

René Descartes (1596-1650)

Filozof, matematician şi fizician francez, întemeietor al şcolii carteziene, a fost mai întâi militar şi, în această calitate, a călătorit în toată Europa apuseană. A trăit 20 de ani în Olanda şi a murit în Suedia, la vârsta de 54 de ani. Descartes este creatorul geometriei analitice şi descoperitorul principiilor optice.

În fizică se ocupă cu mecanica şi creează o teorie a omului-maşină, punând, de asemenea, bazele fizicii moderne.

În filozofie, Descartes defineşte un sistem logic şi clar, bazat pe deducţie, începând cu descrierea fenomenelor simple, iar prin deducţie analizează fenomenele complexe.

El construieşte o metafizică proprie, pornind de la metoda deductivă, şi ajunge la concluzia că singură gândirea este o certitudine: "Gândesc, deci exist". Descartes deduce în acelaşi mod Dumnezeirea şi lumea exterioară.

În domeniul psihologic, Descartes scrie în anul 1645 Tratatul despre pasiunile sufletului şi în anul 1648 Tratatul despre om. În aceste lucrări spune că nu există deosebire între corpurile omeneşti şi cele cereşti.

Diversitatea Universului depinde de mişcare, pe care Descartes o defineşte ca fiind acţiunea datorită căreia

un corp trece dintr-un loc în altul. Mişcarea se transmite prin şocuri. Despre lumină el spune că se propagă instantaneu.

În Tratatul despre om, Descartes asimilează corpul animalelor şi al omului cu o maşină foarte complexă în care sufletul este unit cu corpul.

Acţiunile omului-maşină sunt acte de voinţă, iar pasiunile sunt percepţii şi reacţii provocate de obiectele exterioare.

Descartes a descoperit existenţa reflexelor condiţionate, analizând dresajul câinilor.

Despre pasiuni constată că sunt şase în loc de două pasiuni, câte admiteau gânditorii scolastici.

Aceste pasiuni sunt : admiraţia, dragostea, ura, dorinţa, bucuria şi tristeţea.

Descartes analizează, de asemenea, manifestările fiziologice din corpul uman datorate pasiunilor şi constată că există şi unele pasiuni complexe, care au la bază pasiunile elementare. Aceste pasiuni complexe sunt, în concepţia lui: curajul, teama şi altele asemenea. Toate aceste observaţii au ca suport deducţia şi analiza mecanismelor corpului uman unitar, constituit din corp şi spirit.

Nicolas de Malebranche (1638-1715)

Orator şi metafizician francez, născut la Paris, aparţine şcolii carteziene. Autor al "Căutărilor adevărului", scrisă în anul 1674, Malebranche analizează aici cu atenţie psihicul uman.

El consideră că facultăţile de cunoaştere sunt : simţurile, imaginaţia şi înţelegerea. Toate aceste facultăţi pot fi însă izvoare de erori. Simţurile ne sunt date de Dumnezeu pentru a ne orienta în viaţă şi pentru a conserva corpul şi nu pentru a cunoaşte lumea obiectivă exterioară.

Raporturile şi legăturile fenomenelor psihice se datorează asociaţiei şi continuităţii, respectiv cunoaşterii lucrurilor din Univers.

Baruch Spinoza (1632-1677)

Filozof olandez, a scris un Tratat politic în care expune o metodă critică a textelor sfinte, o concepţie liberală privitoare la poziţia Bisericii în Stat.

Sistemul filozofic al lui Spinoza, expus în "Etica", este o doctrină panteistă, după care Dumnezeu este o substanţă constituită dintr-o infinitate de atribute dintre care noi nu cunoaştem decât raţiunea şi întinderea. Universul este un ansamblu al acestor două atribute, iar omul însuşi este tot un amestec de gândire şi întindere.

Spinoza respinge dualismul cartezian, spirit-materie, şi acceptă o singură substanţă.

Toate fenomenele din natură sunt atribute ale substanţei unice: viaţa, moartea, mişcarea, gândirea şi voinţa aparţin acestei substanţe unice.

Raportul suflet-corp — două manifestări ale aceleiaşi substanţe unice.

Cunoaşterea este reflectarea realităţilor materiale exterioare, iar pasiunile sunt determinate de instinctul de conservare. Pasiunile de bază sunt: plăcerea, durerea şi dorinţa.

Spinoza spune în continuare că pasiunile negative reduc din perfecţiunea spiritului. În această categorie intră: ambiţia, desfrânarea, beţia, avariţia ş.a. Mecanica pasiunilor este supusă determinismului universal, de aceea omul este supus pasiunilor şi se adaptează prin raţiune cerinţelor naturii.

John Locke (1632-1704)

Filozof englez, autor al lucrării "Extras asupra dimensiunilor umane", în care respinge ideile înnăscute şi consideră că sursa cunoaşterii umane este experienţa, respectiv senzaţiile ajutate de gândire.

Locke mai scrie un Tratat despre educaţie şi "Scrisori despre toleranţă", lucrări care stau la baza psihologiei moderne.

El arată că cunoaşterea naturii se datorează senzaţiilor, iar calităţile primare ale cunoaşterii sunt: soliditatea, întinderea, forma, mişcarea.

Calităţile secundare sunt culorile, sunetele, gustul şi altele asemenea, datorate simţurilor.

Contrar principiilor carteziene, Locke demonstrează cum provine cunoaşterea din experienţă şi de aceea nu pot exista idei înnăscute.

Analizând psihicul uman, el distinge ideile simple ale cunoaşterii, provenite direct din simţuri, şi ideile complexe, care sunt combinaţii între ideile simple şi ideile abstracte, raţionament, suflet etc.

Locke reduce numărul calităţilor afective la două: plăcerea şi durerea, celelalte fiind combinaţii ale acestora.

Etienne Condillac (1714-1780)

Filozof francez, întemeietor al şcolii senzualiste, prin lucrările sale "Tratat al senzaţiilor" (1754) şi "Logica".

Condillac introduce în analiza filozofică metoda inductivă, plecând numai de la fapte. El consideră că inteligenţa este o funcţiune naturală ale cărei produse sunt ideile. Pentru el filozofia este analiza spiritului uman şi studiul empiric al dezvoltării ideilor.

De asemenea, Condillac spune că toate cunoştinţele derivă din simţuri, iar orice senzaţie poate produce o modificare a sufletului.

Procesele de cunoaştere: comparaţia, memoria şi judecata sunt reduse la senzaţii. Chiar şi fenomenele de judecată superioară sunt explicate prin existenţa unor fenomene inferioare de senzaţii. Tot de la simţuri el ajunge la concepte abstracte trecând prin limbaj.

Limbajul este un fenomen natural legat indisolubil de gândire şi care se poate extinde asupra tuturor facultăţilor umane.

Julien La Mettrie (1709-1751)

Medic şi filozof materialist francez, scrie în anul 1745 "Istoria naturală a sufletului", în care încearcă să demonstreze că sufletul şi corpul sunt create în acelaşi timp şi sunt acelaşi lucru.

La baza vieţii sunt senzaţiile, care acţionează asupra indivizilor. Senzaţiile sunt izvorul cunoştinţelor, iar ele ne vin prin simţuri.

George Cabanis (1757-1808)

Medic francez, a avut preocupări atât în fiziologia omului, cât şi în psihologie. În acest domeniu, Cabanis, ca şi La Mettrie, susţine că senzaţiile sunt cele care alimentează cunoaşterea.

Ca idee nouă, el crede că psihicul este influenţat de sex şi stabileşte 6 tipuri de temperamente pe care le analizează în detaliu. Cabanis a studiat sistemul nervos, creierul şi măduva spinării şi le consideră sediul fenomenelor psihice, pornind de la simţuri.

Tot în creier se formează gândirea, datorită simţurilor de care creierul este legat prin nervi.

D'Holbach (1723-1789)

Filozof francez, autor al lucrării "Sistemul naturii" (1770), în care îşi exprimă ateismul şi materialismul. El consideră că legile fizice din natură sunt şi legile care guvernează psihicul uman.

D'Holbach îşi susţine ideile arătând că omul face parte din natură şi deci trebuie să asculte legile acesteia. Acceptă ideea unui determinism cauzal, care dirijează universul, acţionat de mişcare, energie specifică materiei şi care produce viaţa.

Claude Helvétius (1715-1775)

Fermier, general şi filozof francez, autor al lucrării "Despre Spirit" (1758), în care face apologia senzualismului.

Toată viaţa psihică provine din senzaţii, iar la baza activităţii psihice se află sensibilitatea şi memoria, ca manifestări fizice ale corpului uman.

Diferenţele dintre oameni se datorează exclusiv educaţiei.

Denis Diderot (1713-1784)

Filozof francez, animator şi conducător al echipei care a editat prima "Enciclopedie franceză" (1751). A scris mai multe romane şi eseuri în care şi-a expus ideile materialiste. Lumea este un complex fizic, supus unei revoluţii şi mişcări continue. Admite evoluţia naturii, considerând că evoluţia este datorată mişcării existente în materie. Funcţiunile psihice sunt rezultatul organizării fiziologice, iar activitatea creierului, unde se află sediul psihicului, este datorată simţurilor.

El este de acord că senzaţiile se transmit la creier prin nervi şi tot în creier se nasc gândirea şi raţiunea. Admite percepţia ca operaţie complexă a senzaţiilor.

Joseph Priestley (1733-1804)

Chimist şi teolog englez, este descoperitorul fenomenului de respiraţie a vegetalelor şi reuşeşte pentru prima oară să izoleze oxigenul de celelalte elemente.

J. Priestley consideră că există numai materie, iar esenţa materiei sunt forţa de atracţie şi forţa de respingere.

Reduce psihologia la fiziologie şi spune că senzaţiile şi impresiile sunt datorate exclusiv simţurilor care transmit senzaţiile prin nervi la creier.

Procesele psihice mai complexe le explică prin legea asociaţiei.

G.W. Leibnitz (1646-1716)

Filozof şi matematician german, a examinat, împreună cu scriitorul francez Bossuet, posibilităţile unei fuziuni între bisericile catolică şi reformată, iar în lucrările sale "Noi eseuri asupra dimensiunii umane" (1704) şi "Monadelalia" (1714) îşi expune principiile filozofice.

După Leibnitz, toate fiinţele sunt constituite din Monade, între care există o armonie prestabilită de divinitate.

Leibnitz introduce în psihologie noţiunea de inconştient, pe care îl consideră ca fiind constituit din procese conştiente care au trecut în zona inconştientului.

Corpul şi sufletul sunt manifestări ale unei realităţi unice şi imateriale, în care efortul, mişcarea şi spiritul sunt spirit.

Numărul monadelor din Univers este infinit, iar esenţa acestor monade sunt activitatea şi mişcarea, care în conştiinţă devin forme ale gândirii şi ale voinţei.

Activitatea din procesele spirituale este continuă.

Simţurile determină numai un număr limitat de dispoziţii şi tendinţe care există în noi de la naştere.

Immanuel Kant (1724-1804)

Specialiştii îl consideră cel mai mare filozof german. El a influenţat toate sistemele de gândire care au apărut ulterior. Kant, autor al lucrărilor monumentale: "Critica raţiunii pure" şi "Critica raţiunii practice", susţine că lucrurile nu sunt cunoscute ca fenomene, atâta timp cât nu sunt date în spaţiu şi timp, fiind forme ale sensibilităţii. Lucrurile în sine, pe care Kant le denumeşte "Numeni", sunt necunoscute. Legea morală presupune libertatea, nemurirea şi existenţa lui Dumnezeu.

Kant a elaborat teoria cosmogonică evoluţionistă, în care demonstrează că sistemul solar s-a dezvoltat dintr-o nebuloasă.

Separă fenomenul material de esenţa sa metafizică, pe care o consideră ca un lucru în sine şi independent de cunoaştere; de aceea afirmă că necesitatea şi universalitatea nu pot proveni din experienţă, ci sunt forme apriorice ale sensibilităţii sau ale intelectului. Aceste categorii şi forme apriorice introduc ordinea în organismul nostru.

Kant consideră existenţa lui Dumnezeu ca un postulat, deci nu poate fi demonstrată. În morală introduce un principiu moral suprem, denumit "Imperativul categoric", aprioric şi inerent raţiunii umane. Kant susţine posibilitatea progresului social, iar libertatea şi egalitatea le socoteşte ca idealuri realizabile, ele existând în om apriori.

Kant spune că sensibilitatea, pe care o denumeşte estetică transcendentală, este o facultate receptivă de cunoaştere. Sensibilitatea are rolul de a primi senzaţii, fiind afectată de lucruri. Sensibilitatea constituie prima treaptă de cunoaştere şi fundamentează ştiinţele. De asemenea, orice cunoaştere este o judecată, un raport între două reprezentări sau între două noţiuni şi de aceea cunoaşterea este indisolubil legată de judecată.

Intelectul este pentru Kant a doua facultate de cunoaştere; intelectul este însă o funcţie spontană şi activă, iar sensibilitatea este o funcţie receptivă.

Funcţia sensibilităţii constă în a intui, iar a intelectului, în a gândi.

Judecăţile în care operează fizica pură sunt judecăţi obiective, de experienţă, iar judecăţile subiective apar când reprezentările sunt reunite de către un subiect empiric şi într-un subiect empiric.

Kant stabileşte mai multe noţiuni pure ale intelectului: unitatea, realitatea, substanţa, cauza, existenţa, necesitatea. Natura este o totalitate a fenomenelor şi a reprezentărilor care au loc în noi "ca condiţii apriorice", condiţii pe care le găsim în sensibilitate şi în intelect.

Psihologia o separă de filozofie, întrucât aceasta aparţine antropologiei.

Legile şi formele gândirii sunt înnăscute în om şi se îmbogăţesc prin experienţă. Cunoaşterea are nevoie şi de experienţă, dar ea provine în cea mai mare parte de la Dumnezeu.

Pentru a deveni cunoaştere, experienţa trebuie să fie elaborată şi prelucrată de mintea omului.

Există, de asemenea, forma de percepţie, senzorială apriori şi forme de gândire logică apriorice, cum sunt ideea de Dumnezeu, de libertate şi de moralitate.

În lucrările sale de antropologie, Kant analizează intelectul şi sensibilitatea ca activităţi de cunoaştere. El examinează cele cinci simţuri: pipăit, auz, văz, gust, miros şi se ocupă de vise şi de limbaj ca mijloc de comunicare.

Analizează, de asemenea, bolile psihice, în special hipocondria.

Pasiunile sunt considerate înclinaţii nedisciplinate de raţiune, iar emoţiile sunt sentimente ale plăcerii şi durerii. Durerea şi plăcerea sunt emoţii fundamentale.

Xavier Bichat (1771-1802)

Anatomist şi fiziolog francez, fondator al unei anatomii generale, contribuie printre altele la dezvoltarea histologiei.

Bichat a analizat fenomenele fiziologice vitale pe care le împarte astfel: viaţa organică, în care cuprinde funcţiile de digestie şi funcţiile de circulaţie; viaţa animală, în care intră sensibilitatea şi mişcarea.

Viaţa organică se află la originea pasiunilor, iar viaţa animală se găseşte la originea intelectului şi a voinţei.

Viaţa organică este involuntară, iar viaţa animală este voluntară.

Fiecare organ are viaţă proprie datorită proprietăţilor ţesuturilor care intră în compoziţia organelor.

Bichat concepe două sisteme nervoase deosebite: sistemul nervos neurovegetativ şi sistemul nervos central.

Ştiinţa a demonstrat că Bichat a greşit, întrucât există un singur sistem nervos.

Auguste Comte (1798-1857)

Filozof francez, fondator al pozitivismului, în care se ocupă cu posturile de succesiune ale fenomenelor psihice şi modul în care acestea pot fi provocate.

El consideră că există legi create de divinitate, care stabilesc cum se produc fenomenele şi a exclus posibilitatea cunoaşterii esenţei lucrurilor.

Comte crede că societatea se dezvoltă în trei stadii care depind numai de dezvoltarea gândirii umane. Aceste stadii sunt: teologic, metafizic şi pozitiv.

Creator al noţiunii de sociologie, el a promovat o orientare mecanicistă şi biologică, spunând că legile sociale sunt identice cu legile fizicii şi ale biologiei.

Comte înlocuieşte funcţiile psihice cu legile din fizică şi de aceea spune că psihologia trebuie să fie inclusă în biologie şi în sociologie, ştiinţe care se ocupă cu aceste fenomene.

J.B. Lamarck (1744-1829)

Naturalist francez, a scris, printre altele, lucrările "Filozofia zoologică" (1809) şi "Istoria naturală a animalelor fără vertebre", în care creează două teorii: a generaţiilor spontane şi a evoluţionismului.

El este primul naturalist care arată importanţa adaptării la mediu şi consideră că "funcţia creează organul".

Lamarck analizează atât evoluţia speciilor în funcţie de mediu, cât şi evoluţia geologică a globului.

Karl Linné (1707-1778)

Biolog şi botanist suedez, a pus bazele primei clasificări sistematice în botanică şi zoologie. Sistemele lui sunt însă artificiale.

Linné este creator al unei concepţii fixite în lumea animalelor şi a plantelor, create de Dumnezeu.

Charles Darwin (1809-1882)

Biolog englez, întemeietor al concepţiei despre evoluţia istorică a speciilor de plante şi animale, pe calea selecţiei naturale, scrie "Originea speciilor" în anul 1859, lucrare în care îşi definitivează teoria evoluţiei şi cu care pune bazele cercetărilor moderne în domeniul biologiei şi al naturii. Darwin explică evoluţia speciilor prin adaptarea la mediu. El arată că toate funcţiunile organismelor vii, precum şi psihicul animal sau uman, se dezvoltă şi se transformă încontinuu, atât la specii, cât şi la fiecare individ în parte.

G.W. Friedrich Hegel (1770-1831)

Filozof german, idealist, pune la baza lumii "spiritul absolut", noţiune universală, independentă de materie. Spiritul absolut se autodezvoltă în trei trepte denumite de el triade: prima teză este ideea, a doua antiteză este alteritatea ideii şi constă din formă şi natură, iar a treia este sinteza, adică spiritul, unitate a ideii şi a naturii, temeiul lor absolut.

Acestor triade le corespund ştiinţele: pentru idee, logica; pentru formă şi natură, filozofia naturii; pentru spirit, filozofia spiritului.

Hegel prezintă lumea naturală, istorică şi spirituală ca un proces în continuă mişcare, schimbare şi dezvoltare.

El a prezentat cunoaşterea ca pe un proces de apropiere progresivă a gândirii de adevărul absolut, interpretând programul istoriei ca o realizare a spiritului.

Hegel a recunoscut rolul muncii în procesul formării individului şi conştiinţei umane, sub forma acţiunii spiritului absolut asupra omului. El spune că psihicul este format din spirit şi raţiune, spiritul având mai multe forme în timpul evoluţiei sale: spirit absolut şi spirit obiectiv. Procesele psihice sunt de aceea procese ale gândirii. Senzaţiile sunt considerate ca făcând parte din antropologie şi de aceea nu le analizează.

J.F. Herbart (1776-1841)

Filozof, psiholog şi pedagog german, cu intense preocupări în psihologie. Lumea reală este constituită din "Reale" esenţe diferite, eterne şi imuabile. Sufletul este o "Reală" care, sub influenţa altor "Reale", produce reprezentări ale sufletului.

Senzaţiile sunt cele mai simple reprezentări, datorate acţiunii "Realelor". Toate procesele psihice se datorează acţiunii "Realelor". Sentimentul şi voinţa reflectă, de asemenea, acţiunile "Realelor".

Herbart introduce în psihologie ideea de contradicţie şi de luptă pentru a explica fenomenele psihice, şi de asemenea, introduce noţiunea de inhibiţie.

Rudolf Lotze (1817-1881)

Filozof şi psiholog german, considerat ca unul dintre fondatorii psihofiziologiei, Lotze consideră că sufletul este o expresie fenomenologică şi un centru de energie, caracterizat prin unitatea conştiinţei.

Corpul este un sistem cauzal de mijloace materiale bine organizate. Între corp şi suflet există un raport cauzal.

El are o contribuţie originală în psihologie, prin "teoria semnelor locale". Acestea permit perceperea vizuală şi tactilă a spaţiului, ceea ce asigură intuiţia

spaţiului infinit. Teoria semnelor locale a lui Lotze a fost confirmată şi completată de Wundt, sub denumirea de "teoria sintezelor psihice", apoi de către James şi Ward, prin "teoria extensibilităţii".

Maine de Biran (1766-1824)

Psiholog francez, spiritualist, consideră obişnuinţa ca un fenomen psihic care modifică senzaţiile indiferent de cauza lor exterioară. Obişnuinţa pornită din interior măreşte percepţia şi slăbeşte senzaţia.

Biran propune introspecţia ca metodă pentru cercetarea psihicului. La baza fenomenelor psihice creează mişcarea şi energia spirituală.

Conştiinţa apare datorită efortului propriu, iar efortul individual are ca suport spiritul şi divinitatea, dorinţa de a le cunoaşte.

● *Fiziologia sistemului nervos în epoca modernă*

Începând din sec. al XVIII-lea, sub influenţa dezvoltării tehnicilor medicale şi având ca suport teoretic apariţia ideilor evoluţioniste, s-au făcut mari progrese în studierea şi analiza de laborator a sistemului nervos.

Aceste descoperiri fiziologice vor sta apoi, la rândul lor, la baza psihologiei moderne. În continuare vom arăta pe scurt etapele acestor progrese şi numele celor care le-au produs.

Albrecht von Haller (1708-1777)

Medic, naturalist şi poet elveţian, s-a ocupat de embriologie şi fiziologie, publicând lucrări asupra excitabilităţii contracţiei muşchilor, circulaţiei sângelui şi respiraţiei. Creierul este organul central al funcţiilor organice.

Fr. J. Gall (1758-1828)

Medic şi anatomist german, creatorul frenologiei, conform căreia calităţile intelectuale ale individului sunt legate de forma creierului. Această teorie a ajutat la stabilirea topografiei şi funcţiunilor creierului.

Paul Broca (1824-1880)

Chirurg şi antropolog francez, fondator al şcolii de antropologie, a studiat creierul şi funcţiunile limbajului.

Broca a descoperit centrul vorbirii de pe suprafaţa scoarţei cerebrale.

Brodmann (1909)

Medic german, a întocmit o topografie precisă a creierului şi a stabilit peste 100 de zone din creier unde se produc reflexe şi acte reflexe. Prin studiile executate de el a rezultat că creierul uman are cca. 14 miliarde de celule, de formă rotundă sau alungită.

W. Pflüger

Medic german, a studiat mişcările reflexe şi a stabilit legile după care funcţionează reflexele, ca fiind un fenomen general întâlnit la toate fiinţele vii.

Legile descoperite de Pflüger sunt: legea localizării, a unilateralităţii, simetriei, iradiaţiei şi generalizării.

A. Mossa (1876)

Medic italian, a descoperit că activitatea cerebrală este întotdeauna însoţită de o vasodilatare şi de o intensificare a oxidării. De asemenea, el a constatat că volumul creierului scade în timpul repaosului şi în timpul somnului, demonstrând astfel acţiunea irigării creierului în timpul activităţii cerebrale.

Walddeyer (1891)

Medic german, a descoperit că sistemul nervos central şi fibrele nervoase sunt alcătuite din neuroni. Curentul nervos traversează neuronii intrând prin dentrite şi ieşind prin axoni.

L. Lapicque (1866-1952)

Fiziolog francez, a descoperit că condiţia de trecere a unui influx nervos de la un neuron la alt neuron este existenţa unui acord între neuroni. Acest acord este analog cu rezonanţa din acustică şi se produce la neuroni, întrucât fiecare neuron are o chronaxie proprie. Excitaţiile de la un neuron la altul se propagă numai dacă neuronii au chronaxii asemenea. Influxul nervos circulă numai între neuronii care au chronaxiile acordate.

Lapicque a mai constatat că la celulele nervoase chronaxiile îşi modifică valoarea sub influenţa excitaţiilor exterioare. Din această cauză, sistemul nervos are o mare capacitate de adaptare, explicată prin această capacitate de blocare sau de deschidere a influxului nervos şi a căilor de transmitere a excitaţiilor nervoase.

Herman von Helmholtz (1822-1894)

Fizician şi psiholog german, a descoperit rolul armoniei în timbrul sunetelor şi a măsurat viteza influxului nervos.

Helmholtz a explicat perceperea culorilor şi a inventat oftalmoscopul. De asemenea, el a măsurat viteza de propagare a influxului muscular măsurând căldura dezvoltată în muşchi în urma unui efort.

Menţionăm că viteza influxului nervos este de 30-120 m/sec la nervii motori şi senzitivi.

Vom mai nota descoperirile unor medici şi fiziologi efectuate în primele decenii ale secolului al XX-lea, astfel:

Filippo Paccini a descoperit terminaţiile nervilor tactili. Meissner, Krausse şi Ruffini au descoperit terminaţiile nervoase din piele: de tact, căldură, frig, durere ş.a.

Loewen şi Shwalbe au descoperit receptorii gustativi.

Thomas Brown (1772-1820)

Medic şi psiholog englez, reia ideile asociaţioniste ale lui Hartley şi le dezvoltă.

Legile asociaţiilor determină reproducerea ideilor, iar prin combinarea lor apar procesele psihice complexe.

Brown înlocuieşte termenul de asociaţie cu termenul de sugestie şi deosebeşte sugestia simplă de sugestia relativă.

El consideră că toate procesele intelectuale se pot reduce la aceste două principii. Sugestia simplă este sugestia prin contiguitate, de exemplu vederea unui peisaj ne sugerează amintirea unui eveniment. Sugestia relativă este perceperea raporturilor, care face posibilă funcţionarea raţionamentului.

James Mill (1773-1836)

Istoric, filozof şi economist englez, pozitivist, creează o psihologie sistematică în care senzaţia este elementul primordial, iar asociaţia (sugestia) este principiul fundamental al vieţii psihice. Prin asociaţie, Mill explică formarea ideilor, iar emoţiile şi chiar voinţa sunt supuse şi ele legilor asocierii.

John Stuart Mill (1806-1873)

Filozof şi economist englez, defineşte materia ca pe o posibilitate permanentă de existenţă.

J.S. Mill consideră că psihologia trebuie să admită existenţa a două principii: primul ne spune că fenome-

nele psihice complexe sunt o sinteză de elemente psihice contopite, care par indivizibile, iar al doilea ne arată că legea de bază a sintezei este legea asociaţiei.

El exemplifică spunând că senzaţia este fenomenul psihic elementar, iar corpul uman cuprinde un grup de senzaţii coordonate.

Mill nu admite existenţa inconştientului, numind conştiinţa o cunoaştere intuitivă care constituie fondul stărilor noastre psihice.

Alexander Bain (1818-1903)

Filozof şi psiholog englez, a folosit fiziologia şi patologia în sprijinul explicării fenomenelor psihice prin asociaţionism. Bain consideră senzaţiile ca un produs fiziologic care reflectă lumea exterioară şi de aceea conştiinţa este o sumă de senzaţii.

În lucrarea sa "Emoţii şi voinţă" (1859), studiază lumea afectivă. Pentru că sistemul nervos este condiţia de bază a psihologiei, el descrie în amănunt creierul, măduva spinării, nervii senzitivi şi nervii motori.

Faptele de conştiinţă şi faptele biologice sunt aspecte ale aceleiaşi realităţi, iar asociaţia este legea fundamentală a vieţii psihice. Conştiinţa este rezultatul asociaţiei dintre stările noastre interne, iar proprietatea de bază a inteligenţei este perceperea asemănării sau deosebirii dintre idei.

Bain arată în continuare că memoria este legată de activitatea creierului, iar voinţa este un mecanism psihic, constituit din detalii şi asociaţii.

Herbert Spencer (1820-1903)

Inginer şi filozof englez, unul dintre întemeietorii filozofiei evoluţioniste şi pozitiviste, a susţinut că esenţa lucrurilor este de domeniul necunoscutului.

Spencer aplică teoria evoluţionistă atât în biologie, cât şi în psihologie, considerând că legea evoluţiei este legea de bază a Universului.

Impresiile pot proveni din afară, prin senzaţii, sau din interior, prin emoţii. Ideea este unitatea cunoaşterii.

Între fiziologie şi psihologie el nu acceptă o linie bine delimitată, viaţa materiei şi viaţa mentală fiind două speţe ale aceluiaşi gen, care este viaţa. Viaţa este o corespondenţă între individ şi mediu.

Procesele psihice sunt integrate în viaţă datorită legii asociaţiei. Spencer consideră reflexul un instinct elementar. Percepţia spaţiului se face prin diferite senzaţii.

Sentimentele evoluează datorită progresului, care produce creşterea complexităţii. Psihologia lui Spencer porneşte din celula nervoasă, trece la actul reflex, iar prin creşterea complexităţii se ajunge la instinct şi de aici la memorie, inteligenţă, sentimente şi voinţă. Pentru el legea evoluţiei se aplică de la omogen la eterogen şi de la simplu la complex.

● *Metode experimentale în psihologie*

Gustav Th. Fechner (1801-1887)

Fizician, psiholog şi filozof german, unul dintre întemeietorii psihofizicii, a formulat legea Weber-Fechner, conform căreia senzaţia variază cu logaritmul excitaţiei.

A întreprins cercetări asupra fenomenelor galvanice şi proceselor electrochimice şi a avut un rol important în dezvoltarea psihologiei experimentale. El a promovat teoria paralelismului psihofizic.

Wilhelm Wundt (1832-1920)

Filozof şi psiholog german, este unul dintre fondatorii psihologiei experimentale, fiind întemeietor al primului laborator de psihologie experimentală şi creator al multor tehnici şi aparate de laborator.

Wundt extinde cercetările lui Fechner şi le experimentează în laborator. El constată că prin introspecţie se poate cunoaşte numai forma complexă a proceselor psihice.

Prin experimentare, fenomenele pot fi izolate şi determinate. Wundt a demonstrat că senzaţiile sunt cele mai simple procese psihologice. Senzaţiile reunite printr-o sinteză psihologică pot da percepţia spaţiului.

Noţiunea de timp provine din succesiunea reprezentării senzaţiilor în câmpul conştiinţei.

Legăturile dintre diferitele elemente psihice se produc cu ajutorul atenţiei şi al voinţei.

Apercepţia şi asociaţia sunt acţiuni voluntare care pornesc dintr-un impuls. El a mai constatat că există o creaţie rezultată dintr-o sinteză psihică creatoare. Funcţiile psihice sunt inseparabile şi într-o permanentă acţiune reciprocă. Voinţa, spune Wundt, este o funcţie fundamentală care condiţionează atât viaţa afectivă, cât şi viaţa intelectuală.

El a observat, de asemenea, că voinţa începe cu acte reflexe şi de aceea a concluzionat că procesele psihice sunt funcţiuni, nu structuri.

G.E. Müller

Psiholog german, a înfiinţat la Göttingen, în anul 1879, un laborator de psihologie, unde a studiat atenţia şi memoria.

În aceeaşi perioadă s-au înfiinţat şi în alte centre laboratoare de psihologie, unde s-au făcut nenumărate

cercetări şi descoperiri astfel: Leipzieg - 1878; Roma - 1884; Paris - 1889; Olanda - 1890; Moscova - 1899.

● *Tehnici experimentale, folosite în laboratoare*

În laboratoarele experimentale de psihologie se aplică diferite tehnici, dintre care notăm :

1. Măsurători fiziologice: miografie, pletismografie, pneumografie, dinamografie, cardiografie, encefalografie.
2. Tehnici pentru cronometrare: cronograful lui d'Arssonval; cronoscopul lui Hipp; pendulul lui Wundt; aparatul rotativ al lui Wundt.
3. Aparate pentru măsurarea sensibilităţii sunt: esteziometrul, folosit pentru pipăit; perimetrul lui Bodal, pentru senzaţii vizuale; optometrul; audiometrul; rezonatoriul; baresteziometrul, pentru senzaţiile musculare.
4. Tehnici psihologice: metoda Toulouse-Pieron, pentru cercetarea atenţiei; repertoriul lui Lacouture, pentru memorie.
5. Tehnica reflexelor condiţionate - a lui Pavlov.
6. Tehnica testelor, cu care se măsoară gradul de sensibilitate, memoria, inteligenţa, atenţia şi viteza de concentrare.
7. Metoda statistică, prin care se stabilesc unele valori medii.

● *Metoda psihopatologică*

Jean Martin Charcot (1825-1893)

Medic neurolog francez, a făcut cercetări asupra istoriei hipnotismului, bolilor măduvei spinării, sensibilităţii etc.

Charcot descrie exact o serie de simptome neurologice. El a organizat la spitalul Salpétriére un laborator de fiziologie a sistemului nervos, celebru până în zilele noastre.

Théodule Ribot (1839-1916)

Psiholog francez, autor a mai multe studii de psihopatologie, fiind unul dintre primii psihologi care aplică această metodă.

Ribot s-a ocupat în special de memorie, precizând legile regresiunii memoriei, precum şi de voinţă şi de personalitate.

El a considerat memoria ca o funcţie generală a materiei organice, care poate fi studiată ca atare.

Despre personalitate, el o consideră ca o continuitate în timp, susţinută de conştiinţa acestei continuităţi.

Ribot a susţinut, de asemenea, că pierderea memoriei atinge ceea ce este nou format. Elementarul este mai stabil decât complexul deoarece elementarul este mai mult repetat de indivizi.

Pierre Janet (1859-1947)

Psiholog francez, unul dintre promotorii metodei psihopatologice, aplică ideile evoluţionismului şi ale determinismului în cercetările sale psihologice. Janet stabileşte cauzele isteriei şi le analizează corect, constatând că psihoisteria este o boală nervoasă aparte.

Analizează viaţa psihică, în continuă dezvoltare, de la reflexe până la raţiune, inclusiv sentimentele artistice. Între fazele complexe psihice consideră: percepţia, intelectul, manifestările sociale, de credinţă, faza raţională, faza experimentală şi faza artistică.

Janet are, de asemenea, contribuţii importante în analiza inconştientului.

Alfred Binet (1857-1911)

Medic şi psiholog francez, a studiat, în special, psihologia gândirii şi psihologia copilului.

Împreună cu Th. Simon a întocmit o scară metrică a inteligenţei, care constă dintr-un sistem de teste uzuale.

Henri Wallon (1879-1962)

Psiholog francez, specialist în psihologia copilului, Wallon a studiat evoluţia psihică a copilului şi, în special, geneza conştiinţei şi a gândirii, precum şi rolul societăţii în dezvoltarea personalităţii copilului.

● *Psihanaliza*

Sigmund Freud (1856-1939)

S-a născut la Freiberg în Cehoslovacia. Face studii de medicină (1881-1885), iar în anul 1885 pleacă la Paris, unde se specializează în neuropatologie, având ca profesor pe J.M. Charcot la spitalul de boli nervoase Salpétriére.

Aici se practică hipnoza pentru tratarea unor boli nervoase. Freud se specializează, de asemenea, la Nancy, în tratarea bolilor nervoase prin hipnoză, sub îndrumarea profesorilor Liébault şi Bernheim

După 5 ani de practică, renunţă la hipnoză, constatând că sugestia extrahipnotică este mult mai eficientă.

În anii 1893 şi 1894 scrie două articole importante despre isterie, iar în anul 1896, într-un articol publicat, introduce pentru prima oară în psihologie termenul de "psihanaliză". După această dată se naşte o adevărată mişcare de psihanaliză, cu asociaţii şi societăţi în toată lumea.

Încep şi primele controverse şi distanţări ale unor adepţi şi colaboratori dintre care notăm pe cei mai importanţi: Alfred Adler, Carl Gustav Yung, W. Reich, Pierre Janet.

Prima carte importantă scrisă de Freud în domeniul psihanalizei se intitulează "Interpretarea viselor" şi a fost publicată în anul 1900.

Urmează apoi, până în anul 1938, numeroase articole şi cărţi dintre care amintim: "Psihologia vieţii cotidiene" (1904); "Totem şi tabu" (1913); "Introducere în psihanaliză" (1917); "Eul şi Sinele" (1922); "Angoasă şi civilizaţie" (1930); "Moise şi monoteismul" (1938).

În 1938 Freud este obligat să părăsească Viena şi se refugiază la Londra unde moare în anul 1939.

Freud a conceput scheme de structură ale aparatului psihic, aşa cum l-a numit el la început, scheme pe care le-a îmbunătăţit încontinuu, până la moarte.

El porneşte de la ideea că activitatea psihică este legată de funcţiile creierului, iar înainte de a pătrunde în relaţiile sociale complexe, deci la naştere, omul vine pe lume cu o serie de pulsiuni, trebuinţe care-l excită din interior şi care sunt legate prin creier de restul organismului.

Freud concepe activitatea psihică sub forma unui ansamblu de energii şi tensiuni capabile de acumulări şi de transformări reciproce.

Consideră psihicul ca un întreg structurat, alcătuit din părţi dinamice şi genetice, care păstrează o stabilitate relativă şi îndeplineşte o funcţie generală.

În cadrul acestui sistem, care este psihicul uman, pot apărea fenomene de dezechilibru şi schimbări ale raportului de forţe, ceea ce conduce la dereglări funcţionale şi apoi la manifestări patologice.

Psihanaliza descoperită de Freud îşi propune să găsească mijloacele necesare pentru restabilirea echili-

brului şi să acţioneze preventiv pentru menţinerea şi întărirea echilibrului psihic.

Psihanaliza doreşte, de asemenea, să acţioneze în direcţia impunerii "eului" şi a conştiinţei ca factori dominanţi.

Freud este unul dintre primii gânditori care disting în psihic inconştientul, ca sistem separat de conştient. Pentru el, inconştientul este asemănător cu un cerc mare care include conştientul ca pe un cerc mai mic.

Freud spune mai departe: "Nu poate exista fapt de conştiinţă fără o preparare inconştientă, în timp ce inconştientul se poate lipsi de stadiul conştient, având totuşi o valoare psihică".

Conflictul intrapsihic dintre inconştient şi conştient impregnează întreaga viaţă a individului.

Presiunile inconştientului asupra conştientului pot duce la tulburări grave de echilibru psihic.

Freud doreşte ca raţiunea conştientă să domine inconştientul.

Psihanaliza freudiană şi-a luat sarcina de a perfecţiona psihicul uman, redându-i o etică necesară societăţilor omeneşti în care trăieşte individul şi fără de care nu ar putea trăi normal.

Vom prezenta în continuare câteva dintre noţiunile introduse de Freud :

"Sinele"- zona cea mai arhaică a aparatului psihic, conţine tot ce este ereditar şi ceea ce este constituţional. Instinctele care îşi au originea în organizarea somatică îşi găsesc aici prima expresie psihică.

"Eul" - sub influenţa lumii reale exterioare şi a mediului înconjurător, o porţiune a sinelui suferă o dezvoltare specială şi aşa apare o structură aparte care acţionează ca intermediar între Sine şi lumea exterioară. "Eul" are sub comanda sa mişcările voluntare, cu rol de autoconservare şi, de asemenea, controlează cerinţele

instinctuale. În activitatea sa, "Eul" este condus de consideraţii legate de tensiunea stimulilor, dacă tensiunile sunt intrinseci sau introduse din afară. "Eul" tinde spre plăcere şi caută să evite starea de neplăcere. Creşterea neplăcerii aşteptată şi prevăzută este însoţită de o stare de anxietate ca de un semnal. "Eul" este în principal determinat de propria experienţă.

"Supraeul" - în perioada copilăriei, când fiinţele umane se află sub dependenţa părinţilor, se produce în perimetrul "Eului" o structură specială prin care se prelungeşte influenţa paternă şi cea maternă. Influenţa parentală include pe aceea a întregii familii, a tradiţiilor de rasă şi oraţionale, precum şi cerinţele mediului social cel mai apropiat. "Supraeul" trebuie, de asemenea, să recepţioneze în cursul dezvoltării individului influenţele educatorilor şi ale şcolii, modelele din societate şi idealurile.

Determinismul freudian

Freud afirmă că în viaţa psihică nu există nimic arbitrar, nimic întâmplător şi nedeterminat, totul are o cauză conştientă sau inconştientă: gesturi, cuvinte, idei, emoţii, uitări, greşeli, interpretări, expresii etc.

Originea unui simptom se reduce la stimulii exteriori, care au fost conştienţi la un moment dat, dar care apoi au devenit inconştienţi ca urmare a amneziei.

Datorită influenţei mediului civilizat, multe înclinaţii egoiste se transformă în înclinaţii sociale. Nou-născuţii aduc cu ei înclinaţii egoiste care, prin educaţie, pot deveni înclinaţii sociale.

De aceea fiecare individ suferă atât influenţa mediului său contemporan, cât şi a mediului în care au trăit strămoşii săi.

Există deci un determinism în care intervine o cauzalitate reciprocă.

Instinctul

În 1915, Freud îl defineşte ca pe un stimul venit din interiorul organismului, a cărui satisfacere este imperioasă.

În 1920, concepţia lui despre instinct evoluează.

Instinctul este în final expresia vie a unei tendinţe inerente oricărui organism viu şi care îl împinge să reproducă şi să restabilească o stare anterioară la care a fost obligat să renunţe sub influenţa forţelor exterioare perturbatoare.

Instinctele organice nu sunt decât factori de conservare, dobândiţi istoriceşte, care se exercită în condiţii de mediu invariabile.

Freud porneşte de la axioma că scopul spre care tinde întreaga viaţă este moartea, deci întreaga viaţă instinctivă tinde să readucă fiinţa vie la moarte.

Instinctele sexuale şi vitale se opun acestei finalităţi, care este moartea.

Libidoul

Este plăcerea sexuală, pe care Freud o consideră că stă la baza impulsurilor şi a tendinţelor, dar pe care conştientul le împinge în inconştient.

Între conştient şi inconştient există o cenzură care refulează tendinţele şi impulsurile. Cenzura este datorată educaţiei morale şi religioase.

În inconştient se formează continuu grupări de imagini şi tendinţe, denumite de Freud "complexe".

Un instinct condamnat de societate poate fi inhibat sau canalizat. Alteori, o tendinţă poate fi transformată, prin "sublimare", într-o tendinţă sau într-o activitate superioară mistică sau artistică.

Sublimarea

Mecanismul de apărare al Eului, prin care anumite pulsiuni, detaşate de obiectul lor primitiv, sunt integrate

în personalitate şi pot avea o valoare social-pozitivă.

Tendinţele refulate se manifestă prin sublimare sau prin acte ratate cum sunt : uitări de cuvinte sau uitarea unor figuri, fapte, nume etc.

În toate actele ratate găsim un element comun, de regulă o tendinţă reprimată, care tulbură activitatea normală conştientă.

Actele ratate sunt, de aceea, acte psihice care rezultă din interferenţa a două intenţii, a voinţei conştiente şi a tendinţelor obscure, refulate în inconştient.

Freud consideră, de asemenea, că una dintre metodele de cunoaştere a inconştientului individual este analiza viselor. Unele vise conţin imagini din viaţa reală şi întâmplări petrecute în stare de veghe.

Dintre tendinţele datorate dorinţelor refulate, Freud consideră că tendinţele sexuale şi libidoul (plăcerea) sunt fundamentale la om.

Dintre aceste tendinţe, cel mai important este Complexul lui Oedip (de a-ţi ucide tatăl şi a trăi cu propria-ţi mamă). Ceilalţi psihologi şi oameni de ştiinţă au demonstrat ulterior că aceasta a fost una dintre exagerările lui Freud.

Vom mai nota că, pentru Freud, arta şi religia sunt sublimări ale unor tendinţe refulate, care pot deveni astfel acte permise. Un exemplu de acte erotice refulate sunt elanurile mistice.

În concluzie, putem spune că Sigmund Freud a fost cel mai mare psiholog şi psihanalist al lumii, creator de şcoală, de metode şi de legi care în majoritate sunt valabile până în zilele noastre. Influenţa lui în psihanaliza contemporană este covârşitoare.

Alfred Adler (1870-1937)

Psiholog şi medic austriac, elev al lui Freud, întemeietor al psihologiei individuale, consideră că forţa

motrice a vieţii psihice nu este sexul, ci dorinţa de putere şi toate forţele care se grupează în jurul Eului, cum sunt: frica, mânia şi amorul propriu. Toate acestea creează un complex de inferioritate, care se cere satisfăcut prin dorinţa de putere.

Adler arată că activitatea sistemului nervos este totdeauna compensatoare. De exemplu, la copii, complexul de inferioritate se manifestă prin nesiguranţă şi singurătate.

De asemenea, el spune că personalitatea individului este, în principal, un produs al mediului şi mai puţin al eredităţii. În multe cazuri, personalitatea este datorată unui model fixat într-o persoană din lumea înconjurătoare.

Carl Gustav Yung (1875-1961)

Psihiatru şi psiholog elveţian, discipol al lui Freud, respinge însă teoria libidoului şi a complexelor sexuale. Yung propune ca în libidou (dorinţa pasională) să fie cuprinsă conservarea şi reproducerea. Respinge refularea ca principiu unic al inconştientului şi introduce mai multe straturi: inconştientul personal, cu manifestări individuale, specifice, şi inconştientul colectiv, care cuprinde elemente comune tuturor indivizilor, denumit de Yung "inconştient arhetipal".

Libidoul şi sexualitatea sunt dependente de evoluţia mediului exterior şi sunt în final energie sau disponibilitate psihică.

Complexele psihice nu sunt complexe de inferioritate, ci surse de energie şi uneori chiar focare de viaţă.

Despre vise, Yung spune că sunt creaţii autentice ale inconştientului, care ne furnizează o punte de legătură cu conţinuturile inconştientului şi produc o compensare, respectiv o adaptare a individului la viaţa reală.

● *Psihologia comportamentului (behaviorismul)*

Psihologii din această şcoală au creat o psihologie bazată pe comportament şi reflexe, din care au exclus conştientul. Vom prezenta câţiva dintre exponenţii acestei şcoli.

John B. Watson (1878-1958)

Psiholog american, fondator al psihologiei behaviorismului (comportamentului), a încercat să creeze o psihologie obiectivă, aplicând metode şi interpretări folosite în psihologia animală.

Înregistrează numai reacţiile şi stimulii senzaţiilor şi ale reflexelor. Watson consideră că omul este un automat care reacţionează numai la stimuli exteriori, la tropisme şi la reflexe condiţionate. Stabileşte trei grupuri de organizări psihice: viscerală, musculară şi laringeală.

John Dewey (1859-1952)

Filozof şi psiholog american, adept al pragmatismului în pedagogie şi al behaviorismului în psihologie.

Cunoaşterea este o funcţiune practică, un instrument de acţiune şi de conduită. Gândirea, ideile, teoriile nu reprezintă decât instrumente cu care individul poate produce acţiuni utile.

Wiliam James (1842-1910)

Filozof american, unul dintre fondatorii pragmatismului, a formulat principiul: "Este adevărat numai ce este util şi corespunde intereselor individului."

James consideră conştiinţa un flux sau un curent continuu, iar emoţiile sunt un ansamblu de sentimente

simple, în care reprezentarea este un ansamblu de senzaţii. De aceea, orice obiect, care trezeşte un instinct, trezeşte o emoţie.

W. James stabileşte legile instinctelor, pe care le denumeşte:

a. Legea inhibării instinctelor de către deprinderi;

b. Legea caducităţii (căderii), care prevede că unele instincte se dezvoltă până la o vârstă anumită, apoi mor.

● *Psihologia configuraţiei (Gestaltpsihologie)*

Această şcoală arată că percepţia unui obiect în spaţiu sau în plan este în sine tributară mediului, iar delimitarea obiectului şi forma sa sunt în strânsă legătură cu realităţile care îl înconjoară. Astfel, apare distinct fondul de formă. Noţiunile de fond sau formă se definesc prin criterii obiective şi prin criterii subiective sau personale.

Această teorie a fost elaborată în Germania de către psihologii: Max Wertheimer (1880-1943), Kurt Koffka (1886-1941) şi Wolfgang Köhler (1887-1966).

Acest curent a combătut asociaţionismul şi behaviorismul, cărora le reproşează introducerea mecanismului în comportamentul uman. Pentru gestaltişti, un fapt psihic are o semnificaţie dată într-un context dat şi o semnificaţie diferită într-un context diferit.

Wertheimer stabileşte în 1912 legile configuraţiei:

a. Legea celor mai mici distanţe;

b. Legea asemănării;

c. Legea tendinţei;

d. Legea formelor închise.

Pentru el personalitatea este o structură a configuraţiei.

● *Hormismul - psihologia biologică*

W. Mc Dangall

Psiholog englez care consideră că psihologia trebuie să se ocupe numai cu studiul comportamentului şi cu efortul pentru adaptarea la mediu, necesar conservării speciei.

"Horme" înseamnă impuls sau pornire. Şcoala hormistă arată că motorul activităţii psihice este impulsul orb primitiv îndreptat spre un scop. Impulsurile "Horme" sunt forţele psihice, asemănătoare libidoului freudian, care conduc viaţa indivizilor şi a societăţii. Dangall spune că inconştientul domină comportamentul, iar modul de a acţiona al omului este ereditar. Instinctele reprezintă motivaţia conduitei, ele fiind ereditare şi needucabile.

● *Psihologia experimentală - testele*

În sec. XX s-au propus nenumărate teste pentru măsurarea aptitudinilor şi pentru explorarea personalităţii umane.

Vom nota testele cele mai importante:

a. Teste de nivel - Binet - Simon; Terman ; Wechsler - Bellvue.

b. Teste de proiecţie - Rorschach

c. Teste de frustrare - Rosenzweig

● *Cercul de la Viena - pozitivismul logic*

A fost constituit de către un grup de enciclopedişti care au pornit de la ideile lui Bertrand Russel (1872-1930) şi Ludwig Wittgenstein (1889-1951). Cercul a fost

înfiinţat în anul 1922, la Viena, de către Moritz Schlick (1882-1936) şi cuprinde mai mulţi oameni de ştiinţă dintre care amintim: Kurt Gödel, Alfred Tarski şi Karl Poper. Activitatea cercului de la Viena a fost întreruptă de cel de al doilea război mondial.

Pozitivismul logic, adoptat de membrii cercului, respinge metafizica şi consideră că simţurile sunt elemente primare ale cunoaşterii, care pot conduce la o metodă de analiză logică a limbajului, iar de aici se ajunge la o nouă concepţie: identificarea semnificaţiei unei propoziţii cu metoda de verificare a sensurilor sale.

Propoziţia elementară nu are sens decât dacă ţine cont de o experienţă senzorială, iar singura metodă care dă un sens este de a te întreba cum poate să fie verificată senzaţia.

● *Şcoala de la Frankfurt*

A fost formată pe lângă Institutul de cercetări sociale de la Frankfurt, de către Carl Grünberg (1861-1940) şi Max Horkheimer (1895-1973). Mai târziu, acestui curent de tendinţă marxistă, i se vor ralia Herbert Marcuse şi Erich Framm.

Şcoala de la Frankfurt afirmă că producerea teoretică a cunoaşterii se înscrie în cadrul genezei sociale istorice, condiţionată de raporturile economice.

De asemenea, adepţii acestei şcoli integrează în concepţie o perspectivă psihanalitică şi elemente de antropologie freudiano-marxiste.

După război, şcoala de la Frankfurt renaşte prin Jürgen Habermas. Acesta prezintă în lucrările sale o teorie a activităţii de comunicare ce iese la lumină prin reconstrucţia postmarxistă materialistă a moralei.

● *Existenţialismul*

Este un curent filozofic, apărut sub influenţa fenomenologiei, fiind reprezentat de romancierii Albert Camus (1913-1960) şi Jean Paul Sartre (1905-1980) şi de filozofii Kirkegaard (1813-1853), Heidegger (1889-1976) şi Jaspers (1883-1969).

Pentru existenţialişti, este importantă înţelegerea realului, respectiv a trăi în contact cu realul şi deci de a resimţi gratuitatea şi absurditatea. Existenţialismul afirmă întâietatea existenţei asupra esenţei. Trăirile care alcătuiesc viaţa omului sunt: grija, neliniştea, frica de moarte şi singurătatea. Existenţa umană este sfâşiată de contradicţii de nerezolvat şi are un caracter tragic, fiind ruptă de societate şi de condiţiile sociale.

● *Structuralismul*

Este o mişcare a gânditorilor moderni, care a influenţat domenii diferite, ca: lingvistica, istoria, antropologia şi psihanaliza.

Structura provine din matematică şi este un grup definit de reguli de transformare, care operează asupra elementelor unui ansamblu supus unor anumite relaţii şi care cuprind, între aceste elemente noi, relaţii care derivă din primele. De exemplu, dacă se schimbă culoarea unui element dintr-o figură schimbând forma acestui element, se schimbă figura, urmând o lege a transformării care pune în evidenţă proprietatea fundamentală a structurii.

În lingvistică, metodologia structuralistă a fost adoptată ca metodologie de către Ferdinand de Saussure (1857-1913).

Structuraliştii subliniază rolul relaţiilor dintre elementele limbii şi consideră sunetele, şi chiar sensurile, în afara limbii. Ei scot istoria limbii în afară de istoria societăţii, folosind ca metodă numai metoda deductivă.

Structuralismul în antropologie a fost introdus de Claude Levi-Strauss, născut în anul 1908. El a schiţat numeroase tipologii şi a stabilit tipuri de comportamente în căsătorie, alianţe, denumirea persoanelor etc.

Structuraliştii au găsit, de asemenea, expresii privilegiate în figurile de gândire, cum sunt clasificarea, repartiţia conceptului de culoare, simbolurile şi altele.

În prezent, structuralismul continuă să aibă mari succese, confirmate în antropologie.

În istorie, structuralismul a fost aplicat de numeroşi specialişti: Georges Dumeznil şi Fernard Braudel, iar în critica literară, de către Roland Barthes. În psihanaliză, structuralismul este aplicat de către Jacques Lacon şi Michel Foucault.

Partea a II-a

NOŢIUNI GENERALE ŞI PRINCIPII

Fiinţa umană este formată din mai multe părţi principale: spirit, corp fizic şi psihic.

a. Spiritul sau sufletul, de origine divină, aşa cum susţin toate religiile, este o parte din spiritul Universal nemuritor, nedescifrat de savanţi până în prezent. Întrucât analiza lui depăşeşte cadrul acestei lucrări, ne mulţumim cu această definiţie.

b. Corpul fizic este construit din următoarele :

- aparatul de susţinere şi mişcare, din care fac parte sistemele: osos, articular şi muscular.
- aparatul de transport, ce cuprinde aparatul cardiovascular şi sistemul nervos periferic.
- aparatul de import, format din aparatul respirator şi aparatul digestiv.
- aparatul de eliminare, cu aparatul urinar şi aparatul genital.
- aparatul de corelaţie al organismului, constituit din sistemul glandular şi sistemul central nervos.

c. Psihicul. În limba greacă psyche înseamnă suflet. Psihicul constituie totalitatea fenomenelor şi a proceselor afective sau de voinţă, produse de sistemul nervos, care se petrec la om în sfera conştientă sau în sfera inconştientă.

Fenomenele psihice sunt extraordinar de complexe şi multiple, iar în cursul ultimului secol, acestea au căpătat diverse denumiri şi interpretări.

Pentru a putea fi înţeleasă lucrarea de faţă, vom prezenta câteva dintre cele mai cunoscute fenomene psihice, denumirile lor uzuale, precum şi sensul acestora în accepţia actuală.

Specialiştii au căzut de acord să împartă psihicul în două zone principale :

1. Conştient.
2. Inconştient

Fiecare dintre aceste sfere are definiţii şi conţinuturi specifice, pe care le vom descrie în continuare.

1. Psihologia

Este ştiinţa care se ocupă cu studiul proceselor şi fenomenelor psihice. Psihologia studiază fiinţa umană pe parcursul dezvoltării sale şi în diverse etape ale dezvoltării, în funcţie de o serie de factori individuali şi de mediu. Psihologia studiază faptele şi manifestările organismului uman în forma sa superioară, psihică.

În prezent se cunosc mai multe orientări în psihologie care diferă atât din punct de vedere metodologic, cât şi în ceea ce priveşte criteriile şi scopurile lor.

a. Psihologia comportamentală sau behaviorismul - reprezentată de Watson;

b. Psihologia configuraţiei - gestaltismul - reprezentată de către Wertheimer;

c. Psihanaliza - reprezentată de Freud, Adler şi Yung;

d. Psihologia personalistă - reprezentată de W. Storn;

e. Psihologia genetică - reprezentată de Krueger şi Piaget;

f. Psihologia neuroreflexologică - reprezentată de Pavlov;

g. Psihologia patologică - reprezentată de Jaspers şi Janet.

2. Psihicul

Este totalitatea proceselor psihice, conştiente şi inconştiente. Psihicul are mai multe funcţii fundamentale: gândirea, sentimentul, senzaţia şi intuiţia. Aceste funcţii se diferenţiază datorită condiţiilor naturale şi de mediu şi dau naştere tipurilor psihologice.

3. Psihiatria

Este o ramură a ştiinţei medicale, care se ocupă cu studiul bolilor psihice, în scopul tratării şi prevenirii lor.

Psihiatria se interferează cu majoritatea ramurilor medicinii, cu psihologia, sociologia, genetica, biologia, filozofia ş.a.

Ramurile cele mai importante ale psihiatriei sunt : psihiatria biologică, bazată pe genetică, informatică şi neurochimie; psihiatria epidemiologică, ce se ocupă cu studiul prevalenţei bolilor psihice şi al factorilor favorizanţi; psihiatria infantilă, care tratează, orientează şi previne neuropsihiatria la copii; psihiatria socială, care studiază influenţele factorilor sociali asupra sănătăţii psihice şi bolile mintale ca fenomene cu implicaţii asupra grupului.

4. Psihanaliza

Metodă de analiză psihologică şi de tratament al bolilor neuropsihice, elaborată de Freud.

Psihanaliza îşi propune ca prin diverse probe, relatări autobiografice, chestionări vise, povestiri ş.a. să descopere cauzele nevrozelor şi ale psihozelor şi să le vindece.

Psihanaliza lui Freud consideră că dorinţele, în special cele izgonite sau refulate în inconştient, generează conflicte latente şi stări de tensiune. Se relevă existenţa unui psihism inconştient, care intervine în viaţa conştientă.

Există două principii majore care guvernează manifestările umane: principiul plăcerii, ca regulator al proceselor primare, care influenţează toată viaţa individului şi este o tendinţă înnăscută, şi principiul realităţii, ca regulator al proceselor secundare, care apare la maturitate şi orientează comportamentul uman în funcţie de mediul social.

Există mai multe sisteme importante de psihanaliză, după numele creatorului ei: adleriană, yungiană etc.

5. Conştientul

Este o parte a psihicului uman, care cuprinde activităţi şi procese psihice dominate de logică şi de raţionament şi care foloseşte limbajul ca instrument principal de comunicare.

Procesele psihice conştiente sunt : raţiunea, apercepţia, atenţia, comunicarea, memoria, percepţia şi voinţa.

De asemenea, mai fac parte: gândirea, abstractizarea, analiza, concretizarea, generalizarea şi sinteza, ca activităţi ale raţiunii.

6. Inconştientul

Este totalitatea activităţilor şi proceselor psihice care nu sunt supuse conştientului şi care au putut fi anterior conştiente sau pot deveni ulterior conştiente. Inconştientul este legat de dorinţe şi este guvernat de gândirea primitivă.

Apare la copil în primul an de viaţă şi de dezvoltă la omul matur, sub acţiunea unor stimuli senzoriali, în stare de veghe sau în stare de somn.

Inconştientul cuprinde următoarele procese : afectivitatea, imaginaţia, instinctele, intuiţia, reflexele, refularea, pulsiunile, simţurile, senzaţiile, compensarea, impulsurile şi libidoul.

Yung deosebeşte un inconştient personal, care cuprinde toate achiziţiile personale, uitate, refulate, percepute şi gândite şi simţite subliminal, şi inconştientul colectiv sau arhetipal, care este antologic şi fabular, o lume a infinitului mic, existentă în noi în stare latentă şi prin care se poate deschide o poartă spre marele infinit. Visele sunt alcătuite din materiale proprii, dar ele pot cuprinde şi experienţe milenare, trăite de nenumărate fiinţe umane.

7. Conştiinţa

Este o activitate psihică raţională însoţită de apercepţia Eului, ca agent unic, indivizibil şi inconfundabil, al tuturor actelor sale psihice. Conştiinţa este, de asemenea, un proces social-istoric care apare în două ipostaze:

1. Conştiinţa socială, care însumează experienţa cognitivă şi emoţională, acumulată de o comunitate umană de-a lungul istoriei sale şi care reflectă coordonatele obiective ale existenţei.

2. Conştiinţa individuală, care reprezintă reflectarea subiectivă a existenţei fiecărui om şi are caracter de unicitate şi irepetabilitate.

Conştiinţa apare pe trei niveluri :

a. conştiinţa elementară, care asigură starea de veghe;

b. conştiinţa operaţional-logică, ce realizează o reflectare coerentă a realităţii cu ajutorul gândirii şi percepţiei;

c. conştiinţa axiologică - opţiunea pentru anumite valori în funcţie de criterii sociale.

Conştiinţa poate fi:

- informaţional-cognitivă, care utilizează identificarea obiectelor şi sesizează raporturile şi legăturile logice dintre obiecte şi fenomene;

- reglatoare, care realizează motivaţia, formularea şi anticiparea comportamentului prin amânarea responsabilităţii şi aplicarea deciziilor.

Capitolul I

Procese psihice conştiente

1. Raţiunea

Facultatea de înţelegere, care operează cu noţiuni, judecată şi raţionamente. Prin raţiune, omul are acces dincolo de aparenţele fenomenale şi poate cunoaşte legile realului, esenţele, cauzele şi determinaţiile universale.

După Yung, raţiunea umană este expresia adaptării la faptele comune, care s-au sedimentat în complexe de reprezentări bine organizate. Legile raţiunii sunt acele legi care reglementează o adaptare corectă. Există o raţiune teoretică, facultate a gândirii despre sine, şi o raţiune practică, autodeterminarea voinţei.

Raţiunea conduce la fixarea abstracţiilor şi la determinarea lor, precum şi la absolutizarea procesului de gândire şi la conceperea acestui proces.

Raţiunea este o reflectare directă a gândirii şi se desfăşoară raţional şi anticipativ. În acest proces, se disting mai multe operaţii ale raţiunii:

Analiza permite delimitarea esenţialului de neesenţial.

Sinteza reconstituie mintal obiectul din elementele sale definitorii.

Abstractizarea desprinde anumite laturi ale unui fenomen separat şi independent.

Concretizarea este operaţia inversă abstractizării şi care descrie un fenomen prin toate atributele sale.

Generalizarea extinde rezultatele sintezei asupra cazurilor particulare.

a. Abstractizarea

Este o operaţie a gândirii care constă din extragerea proprietăţilor generale, comune unui grup de obiecte, lăsându-se la o parte proprietăţile lor particulare.

Abstractizarea este dependentă de limbaj. După Yung, abstractizarea este o extragere sau desprindere a unui conţinut dintr-un ansamblu care conţine şi alte elemente sau, într-un sens mai larg, reprezintă tot ceea ce este extras din conexiunile sale cu ceea ce este resimţit a nu-i fi aferent ca semnificaţie.

Este o activitate proprie tuturor funcţiilor psihologice.

b. Analiza

Este un proces de gândire, care face segregarea şi evaluarea fină a elementelor şi relaţiilor dintr-un întreg logic.

Informaţiile obţinute prin analiză vor fi regrupate şi organizate într-o structură globală şi generalizatoare.

Analiza este, de asemenea, o metodă ştiinţifică ce se aplică în diferite domenii de cercetare, cum sunt : matematică, psihologie, fizică, statistică ş.a.

Analizele sunt de mai multe tipuri:

Analiză cauzală: analizează influenţele pe care le produce introducerea unei variabile noi.

Analiză criterială: analizează factorii.

Analiză de caz: ansamblu de tehnici centrate pe cazuri particulare.

Analiză de control: este practicată de un debutant, sub controlul specialistului.

Analiză de conţinut: inventarierea unor elemente semnificative.

Analiză didactică: psihanaliza specialistului.

Analiză directă: sunt interpretate gesturi, mimică şi conduită.

Analiză distributivă: prin care se caută înţelegerea tulburărilor psihice.

Analiză factorială: encefalogramă.

Analiză ierarhică: evaluarea unei caracteristici care variază în interiorul unei populaţii.

Analiză introspectivă: înţelegerea propriului proces psihopatologic.

Analiză logică: analiza unui proces de gândire.

Analiză operaţională: analiza unor activităţi productive concrete.

Analiză prin stimulaţie: analiză sociologică.

Analiză statistică: prelucrarea matematică a datelor.

c. Concretizarea

Este o activitate de identificare a generalului într-un obiect concret şi de reconstruire a obiectului concret din elemente abstracte. Gândirea concretă lucrează cu concepte şi viziuni concrete şi se raportează la senzorialitate.

d. Generalizarea

Este o activitate a raţiunii prin care însuşirile comune unui grup de obiecte sau de fenomene sunt extinse asupra tuturor obiectelor şi fenomenelor din categoria respectivă.

Generalizarea psihologică este diferită de generalizarea noţiunilor, folosită în logică, prin care se trece de la noţiuni cu o sferă mai restrânsă şi cu un conţinut mai bogat, la noţiuni cu o sferă mai cuprinzătoare şi cu un conţinut mai sărac.

e. Sinteza

Este o activitate raţională pentru reunirea într-un tot unitar a elementelor obţinute printr-o analiză prealabilă, a cunoştinţelor existente.

2. Apercepţia

Este un proces psihic, prin care un conţinut nou este ataşat unor conţinuturi similare deja existente, percepute anterior. Yung deosebeşte o apercepţie activă prin care individul sesizează conştient un conţinut nou, pe care îl asimilează la alte conţinuturi, şi o apercepţie pasivă, care este un proces prin care în conştient apare un conţinut nou, venind pe calea simţurilor din exterior sau din interior, din inconştient, şi se impune atenţiei.

3. Atenţia

Este un proces psihic conştient, care constă în orientarea şi concentrarea activităţii psihice într-o direcţie precisă.

Atenţia se manifestă în toate procesele psihice conştiente: raţiune, memorie, percepţie, voinţă, gândire etc.

Atenţia poate fi voluntară şi involuntară, în funcţie de condiţiile mediului înconjurător, de raţiune şi de voinţă.

4. Comunicarea

Este un proces psihic complex, care face posibilă interacţiunea socială dintre indivizi, implicând transmiterea, prin sisteme codificate şi de limbaj, a ideilor şi sentimentelor.

Comunicarea se referă şi la canalele de informare, neverbale, cum sunt : gesturile, exprimarea afectivităţii, atitudinile, privirile, scrisul ş.a.

Mijlocul principal de comunicare este limbajul, care s-a constituit şi este condiţionat de mediul socio-politic.

Limbajul pune la dispoziţia indivizilor dintr-o societate organizată un lexic şi reguli gramaticale, general acceptate.

Există curente filozofice care extind comunicarea dincolo de limbaj, cum sunt: existenţialismul, personalismul şi fenomenologia.

Şi, de asemenea, teorii care ignoră limbajul extralingvistic, de exemplu: structuralismul. Structuraliştii consideră comunicarea ca fiind numai un schimb de mesaje informaţionale.

5. Gândirea

Este una dintre funcţiile fundamentale ale psihicului uman. Reflectă însuşirile generale şi esenţiale ale obiectelor şi procesele din lumea înconjurătoare, precum şi raporturile dintre ele. Gândirea este o activitate aperceptivă şi s-a dezvoltat în raport cu limbajul şi sub influenţa mediului socio-politic.

Yung împarte gândirea în gândire activă şi gândire pasivă. Gândirea activă supune reprezentările unui act voit de judecată, iar gândirea pasivă formează corelaţii conceptuale, unde au loc judecăţi care uneori pot veni în contradicţie cu intenţiile noastre.

Gândirea există numai acolo unde se face un act de judecată. Gândirea are două trepte: a intelectului, în care se identifică şi se stabilesc idei de sine stătătoare, şi a raţiunii, în care se realizează raportarea acestor idei.

6. Memoria

Este ansamblul proceselor psihice de întipărire, memorare, conservare şi reactualizare prin recunoaşterea şi reproducerea experienţei anterioare a omului.

Procesul de memorare este o succesiune de operaţii de schimbare de cod: cod-imagine, coduri simbolic-conceptuale, coduri ale tensiunii sau ale relaxării.

Codificarea facilitează accesul la informaţie şi la obţinerea informaţiei, în funcţie de necesităţi.

Memoria reflectă, în mod selectiv, activ şi inteligibil, memoria instinctivă a speciei şi memoria individului.

Este în strânsă legătură cu toate celelalte componente ale psihicului şi este un produs al dezvoltării social-istorice umane.

Memoria depinde de factori neurofiziologici şi psihologici, de gradul de maturizare a sistemului nervos, de starea de sănătate, de vârstă, de interese şi de antrenament.

Stadiile dezvoltării memoriei umane sunt :

- 1-3 ani - se dezvoltă mecanismele de fixare;
- 3-7 ani - se fixează şi se reproduc noţiunile afective în activitatea ludică;
- 7-9 ani - capătă un caracter senzorial, neselectiv, fragmentar şi începe să se dezvolte aspectul voliţional al memoriei.

Fenomenele care ţin de memorie sunt următoarele :

- Repetiţii mecanice - manifestări elementare ale memoriei;
- Obişnuinţa - pasivă şi automată;
- Memoria asociativă, care presupune o intenţionalitate;
- Memoria evocativă, care necesită intervenţia selecţiei voluntare, în funcţie de datele situaţiei prezentate;
- Memoria reflexivă, care are scop creator şi se sprijină pe formele de memorie prezentate anterior.

Există, de asemenea, mai multe tipuri de memorie : voluntară, involuntară, logică, mecanică, senzorială, cognitivă, afectivă etc.

7. Percepţia

Este o funcţie psihică senzorială complexă, prin care se obţin informaţii despre obiectele, fenomenele şi evenimentele din mediul înconjurător, precum şi despre starea generală a realităţii: spaţiu, timp, mişcare.

Percepţia se concretizează în imagini primare totalizatoare şi multidimensionale, ceea ce le deosebeşte de senzaţii şi de imaginile senzoriale.

Percepţia este un proces de tip comunicaţional, imaginea percepută fiind o rezultantă a operaţiilor de analiză şi sinteză. Rezultatul percepţiei este un model izomorf.

Percepţia evoluează filogenetic şi ontogenetic, fiind influenţată de factori socio-culturali.

8. Voinţa

Este un proces psihic complex, care se manifestă numai conştient, proces dirijat pentru realizarea unor scopuri stabilite în prealabil. Voinţa este în interacţiune cu procesele psihice cognitive şi afective şi reprezintă manifestări ale unor gânduri şi sentimente ale omului în acţiunile şi faptele sale. Depinde de motivaţia psihologică şi de cauzele exterioare socio-culturale.

După Yung, voinţa este suma energiei psihice disponibile a conştientului. Actul de voinţă este un proces energetic, declanşat de o motivaţie conştientă. Voinţa este un fenomen psihologic datorat culturii şi educaţiei morale.

Capitolul II

Procese psihice inconştiente

1. Afectivitatea

Este un ansamblu de manifestări psihice datorită cărora resimţim realitatea exterioară, reflectată prin trăiri pozitive şi negative, de la emoţie la sentiment.

Afectivitatea este un proces dinamic şi continuu care pune în rezonanţă două modalităţi de existenţă, subiectivă şi ambientală, realizând un complex subiectiv al vieţii interioare. Are rol energetic pentru sistemul psihic. Stimulii care declanşează o trăire afectivă trebuie să aibă un rol de varietate sau să posede o investire afectivă anterioară.

Originea afectivităţii se află în inconştient, unde se produc activităţile reflexe şi instinctive, care determină o tensiune. Afectivitatea este integrată fiziologic în lobul frontal, în lobul temporal şi în hipotalamus.

Formele de manifestare a afectivităţii sunt: afectele, dispoziţiile, emoţiile, sentimentele, pasiunile.

2. Arhetipurile

Noţiune introdusă de Yung.

Sunt imagini arhaice inconştiente care cuprind motive mitologice şi care se regăsesc sub forme similare în toate timpurile şi zonele, precum şi în vise, fantezii, viziuni şi obsesii individuale.

Arhetipurile aparţin inconştientului colectiv, care constituie un strat mai profund decât inconştientul personal.

Plăsmuirile arhetipale nu sunt trăiri personale, ci sunt idei generale, cu un sens intrinsec, mitologic.

Arhetipul este deci o imagine primordială mitologică, întotdeauna colectivă şi comună, cel puţin unui popor sau unei epoci.

3. Compensarea

Este un mecanism psihologic şi biologic de menţinere şi echilibrare a funcţiunilor vitale. Conceptul a fost introdus de Adler în psihologie şi înseamnă echilibrarea funcţională a sentimentului de inferioritate, printr-un

sistem psihologic compensator, corespunzător unor funcţii analoge din domeniul fiziologic, cum sunt autocontrolul şi autoreglarea organismului. Yung extinde conceptul de compensare ca pe o echilibrare funcţională generală şi ca o autoreglare a aparatului psihic. Compensarea este o activitate inconştientă care nu se opune orientării conştiente, ci o echilibrează şi o completează.

4. Imaginaţia

Este un proces psihic complex de creare a unor imagini noi pe baza prelucrării unor reprezentări şi a unor experienţe cognitive, formate anterior.

Imaginaţia se bazează pe activitatea inconştientă a fanteziei şi apare conştientului ca un produs al acestei activităţi, ca o viziune sau ca o halucinaţie.

Imaginaţia are grade diferite de complexitate, în funcţie de structuri, de intenţionalitate, de gradul de dirijare etc.

Are o activitate de reprezentare sau reproductivă şi o activitate de creaţie.

5. Impulsul sau pulsiunea

Este o activitate psihică a inconştientului, care ia naştere din surse diferite; datorită unor interdicţii sau datorită unor mecanisme de deplasare dintr-o perioadă de timp, în care era adaptat, într-o altă perioadă de timp, la care impulsul nu s-a adaptat. Impulsul poate executa acţiuni necontrolate care par bizare şi deplasate.

Impulsurile sunt tendinţe ale substanţei vii pentru restaurarea unei stări anterioare. Ele au o natură conservatoare şi sunt expresia unei inerţii sau a elasticităţii materiei organice. Cele mai importante impulsuri sunt impulsul Erosului şi impulsul Morţii, aşa cum le-a denumit Freud. Acestea se află în om de la naştere şi se

opun unul altuia. Impulsurile Morţii sunt orientate spre exterior şi au tendinţe de agresiune şi distrugere. Impulsurile sexuale ale Erosului sunt impulsurile Vieţii şi doresc continuitatea vieţii.

6. Instinctul

Este un lanţ de reflexe necondiţionate care se desfăşoară într-o anumită ordine cronologică, declanşat de stimuli specifici şi care constituie un comportament ereditar, cu o finalitate biologică proprie fiecărei specii.

Instinctul se manifestă la fel, cu variaţii minime, la toţi indivizii care aparţin aceleiaşi specii. Are rolul de a satisface necesităţile vitale, cum sunt : foamea, setea, reproducerea, plăcerea, apărarea şi, în general, necesităţile pentru dezvoltarea organismului.

Actele instinctive sunt ereditare, dar pot fi influenţate de experienţa proprie şi de mediul înconjurător.

Biologic, instinctele sunt diferite şi sunt denumite: instinct de conservare a individului, instinct de conservare a speciei, instinct gregar de conservare a societăţii.

Sunt recunoscute două categorii de reflexe şi de aceea Pavlov consideră că instinctele sunt complexe de reflexe necondiţionate, care s-au format în cursul dezvoltării filogenetice. Freud a demonstrat că instinctele au un anumit rol în comportamentul oamenilor, iar instinctul sexual este unul dintre instinctele cele mai importante în psihanaliză. Instinctele produc pulsiuni în organism şi pot crea: satisfacerea imediată, adică descărcarea pulsională; refularea, care este însoţită de dezvoltarea unor formaţiuni de substituţie sau de simptome morbide; sublimarea, care este canalizarea, într-o activitate derivată, energia pulsiunii fiind deturnată pentru creaţia artistică, ştiinţifică sau pentru alte activităţi de ordin social superior. "Reprimarea unor instincte este necesar să se facă de către societate, şi de aceea educaţia şi

mediul contribuie la orientarea vieţii instinctuale, favorizând trecerea de la egoism la altruism." *(Freud)*

N. Tinberger spune că instinctul este un mecanism nervos organizat ierarhic, sensibil la o anumită pregătire, declanşare şi dirijare a impulsurilor de origine internă şi externă şi care reacţionează la aceste impulsuri prin mişcări coordonatoare, contribuie la conservarea individului şi a speciei.

7. Intuiţia

Este o funcţie psihologică, inconştientă, care produce percepţii cu obiecte exterioare, interioare sau corelaţii între ele. Cunoştinţele intuitive au caracter de certitudine bazat pe o stare psihică determinată.

Intuiţia poate fi subiectivă sau obiectivă şi are forme concrete şi abstracte.

Intuiţia, alături de senzaţie, este o caracteristică a psihologiei infantile şi primitive şi este, ca şi senzaţia, matricea din care se pot dezvolta gândirea şi sentimentul, ca funcţii raţionale. Intuiţia poate fi valorificată pentru cunoaştere şi contemplare în interior sau în exterior. Permite, de asemenea, sesizarea esenţei lucrurilor, nemijlocit şi fără o elaborare logică prealabilă.

8. Libidoul

Este energia psihică pe care o consumă Eul pentru satisfacerea tendinţelor sale sexuale. Libidoul produce un număr mare de stări psihice, cum sunt atitudinea psihică în dragoste, în cursul bolilor organice, în timpul somnului etc; de aceea poate fi denumit "principiul plăcerii".

Libidoul este un termen ce caracterizează dinamica sexuală şi este compus din impulsuri parţiale având ca sursă unele organe ale corpului, în special organele genitale.

Freud face distincţie între libidoul sexual şi libidoul asexual, având în vedere diferenţele dintre impulsiile care le produc. Destinaţia cea mai importantă a impulsiei care nu mai este satisfacţia sexuală, deci a libidoului asexual, este sublimarea, caz în care satisfacţia îşi găseşte o realizare de valoare mai înaltă, socială sau etică.

Eul este un mare rezervor de libido, de unde libidoul este expediat la obiecte şi întotdeauna Eul este pregătit să reprimească libidoul. Freud concluzionează că impulsiile de autoconservare sunt de natură libidinală şi de aceea l-a denumit libido narcisic.

9. Reflexele

Sunt acte nervoase elementare care apar în urma unor stimuli. Reflexele sunt condiţionate şi necondiţionate.

Reflexele necondiţionate sunt de mai multe tipuri :

- Reflexe osteotendinoase: excitaţia unor tendoane sau a unor suprafeţe osoase care au drept rezultat contracţia promptă a unui muşchi sau a unui grup muscular;
- Reflexe cutaneo-musculare: excitarea unor zone tegumentare ce au ca rezultat contracţia muşchilor corespunzători;
- Reflexe statice sau de postură: se realizează prin apropierea pasivă a capetelor unui muşchi, care produce o contracţie tonică;
- Reflexe de apărare;
- Reflex alimentar;
- Reflexe sexuale.

Reflexele condiţionate sunt dobândite în cursul dezvoltării individului, în urma asocierii repetate a unui excitant oarecare cu un excitant care provoacă un reflex înnăscut. Exemplu : salivarea pentru hrană la ore fixe.

Reflexele condiţionate sunt temporare; ele dispar, dacă nu mai există stimulul excitant, un timp îndelungat.

10. Refularea

Este alungarea din conştient a unor dorinţe, motivaţii sau idei care contrazic tendinţele normale sau normele morale.

Refularea este mecanismul psihic prin care sunt trimise sau menţinute în inconştient reprezentări pulsionare, cum sunt gândurile, amintirile sau imaginile.

Refularea apare în momentul în care satisfacţia unui impuls generator de plăcere este în opoziţie cu alte impulsuri. Este un mecanism de apărare, prin care este exclus din Eul conştient un eveniment trecut care are o încărcătură traumatică. Esenţa refulării constă în a îndepărta şi a menţine în inconştient anumite conţinuturi de agresiune: sexuale, de distrugere etc.

Refularea presupune mai multe operaţii:

a. Excluderea unei noţiuni percepute şi fixate în memorie.

b. Excluderea faptului că noţiunea respectivă a fost memorată.

c. Anihilarea conştientului în ceea ce priveşte primele două operaţii de excludere.

Freud distinge următoarele tipuri de refulare: refularea originară a pulsiunii; refularea propriu-zisă la care se adaugă o repulsie; manifestarea conţinutului refulat în simptome, în vise şi în acte ratate.

11. Sentimentul

Este un proces psihic inconştient, care are loc între Eu şi un conţinut dat, în sensul respingerii sau acceptării, respectiv al plăcerii sau neplăcerii. Este urmat apoi de un proces datorat conştientului momentan sau senzaţiilor momentane, care apare izolat, sub formă de dispoziţie. Sentimentul este şi un mod de a judeca diferit de raţiune şi care acceptă sau respinge în mod subiectiv un conţinut dat.

Sentimentul obişnuit este concret şi poate fi definit ca o senzaţie afectivă, spre deosebire de sentimentul abstract care se ridică deasupra conţinuturilor simple şi produce o dispoziţie. Yung distinge un sentiment activ care este o funcţie dirijată, conştientă, o acţiune de voinţă şi un sentiment pasiv care este o funcţie nedirijată, inconştientă.

12. Senzaţia

Este o activitate psihică elementară care reflectă însuşirile izolate ale obiectelor şi fenomenelor, cum sunt: culoarea, sunetul, mirosul, gustul etc. Senzaţiile sunt legate de activitatea unui anumit simţ: văz, auz etc.

Yung descrie senzaţia ca pe o funcţie psihologică, ce trasformă un stimul fizic în percepţie. Senzaţia se raportează nu numai la stimulul fiziologic exterior, ci şi la stimulul intern, fiind un element al reprezentării, întrucât transformă imaginea percepută a obiectului exterior într-o reprezentare. Senzaţia este un fenomen inconştient, care nu se supune legilor raţiunii.

13. Simţurile

Sunt funcţiuni ale organismului prin care sunt recepţionaţi şi prelucraţi factorii excitanţi pentru a obţine informaţii asupra mediului. Simţurile receptează anumite informaţii pe care le transmit prin nervi, la anumiţi centri nervoşi specializaţi, unde informaţiile sunt prelucrate şi decodificate.

Organismele vii sunt dotate cu analizori, constituiţi din receptori, din nervii care pornesc de la receptori spre centrii nervoşi şi din anumite porţiuni ale creierului. Simţurile principale sunt : văz, auz, miros, gust, pipăit,

simţ termic, simţ static, simţ de orientare etc. Organismele au, de asemenea, capacitatea de a prelucra o serie de excitanţi, recepţionaţi prin simţuri, şi de a obţine informaţii asupra mediului.

14. Sublimarea

Este transferul impulsului sexual, libidoul, într-o realizare psihică mai înaltă, cum sunt creaţiile artistice, activităţile sociale şi acţiunile etice, puse în slujba societăţii.

Sublimarea completă sau incompletă poate conduce la producerea în proporţii diferite a capacităţii de creaţie, dacă există în individ simţul artistic, sau poate conduce la perversiuni ori la nevroze.

Sublimarea ajută astfel la construcţia caracterelor umane prin înăbuşirea impulsurilor, parţial sau deloc.

Partea a III-a

PERSONALITATEA

Personalitatea este ansamblul de trăsături morale şi intelectuale, de însuşiri şi aptitudini sau defecte, care caracterizează modul propriu al unei persoane şi individualitatea ei, comparativ cu alte persoane.

Vom căuta să descriem caracteristicile şi tipurile de personalităţi, întrucât personalitatea este un sumum de însuşiri psihologice, care caracterizează şi diferenţiază fiecare individ uman şi determină comportamentul său în oricare situaţie importantă, cotidiană sau banală, din viaţă. Indivizii reacţionează diferit, în funcţie de personalitatea lor, atât în cazul bolilor fizice sau psihice, cât şi în faţa tratamentului acestora.

Din cauza complexităţii şi importanţei în psihologie a acestei noţiuni, în afară de definiţia arătată, mai sunt şi altele, dintre care citãm:

a. *Jaspers* consideră personalitatea drept un mod particular de manifestare a tendinţelor şi sentimentelor unui om, în care individul este impresionat de situaţiile în care se găseşte şi faţă de care reacţionează.

b. *K. Lewin* spune că personalitatea este un ansamblu de sisteme, forţe şi procese psihice, în centrul cărora se află Eul imtim, compus, în mod dinamic, din valorile fundamentale ale individului.

c. *J. Piaget* defineşte personalitatea ca o structură care posedă trei însuşiri: totalitatea, transformarea si reglajul. S-a constatat în acest sens că personalitatea are mai multe trăsături specifice, şi anume:

- Gradul de permanenţă, dinamica şi o economie proprie.

- Personalitatea este compusă din elemente a căror natură este diferită.

- Personalitatea este rezultatul unui proces genetic.

d. *Freud* şi psihanaliştii consideră personalitatea ca o istorie a devenirii pulsiunilor primare împărţită în trei:

- Libidoul este rezervorul dispoziţiilor ereditare şi al energiei pulsionale.

- Eul este instanţa centrală a personalităţii, cu rol de autoconservare. Eul este o instanţă mediatoare.

- Supra-Eul este constituit din interiorizarea a tot ceea ce aduce educaţia individului, cum ar fi: interdicţiile, ierarhiile de valori şi exigenţele.

e. *Yung* consideră personalitatea ca o extensie a inconştientului din care face parte inconştientul colectiv, format din experienţa generaţiilor trecute, transmisă ereditar, şi cuprinde deci arhetipuri simbolizate prin mituri.

Capitolul I

Personalitatea de bază

Este o personalitate-model, teoretică, prin care se explică relaţiile individ-societate-cultură, precum şi obiectele de cercetare pentru diverse formaţii sociale. Personalitatea de bază se referă la o structură stabilă de elemente comportamentale, tendinţe, sentimente, valori, atitudini şi convingeri.

Personalitatea de bază reprezintă matricea primară şi arată raporturile membrilor unei colectivităţi, în raport cu care indivizii îşi elaborează un anumit stil de viaţă.

Aceste raporturi dintre individ şi societate se stabilesc de la naştere, prin educaţie, cultură, folclor, norme şi moravuri.

Mediul socio-cultural modelează personalitatea de bază în care se reflectă şi se concentrează atributele lui esenţiale.

Pe de altă parte, individul mediu exprimă pregnant caracteristicile fundamentale ale culturii şi societăţii căreia îi aparţine.

Capitolul II

Personalitatea accentuată

Personalitatea accentuată este o personalitate caracterizată prin însuşiri speciale sau trăsături a căror intensitate depăşeşte media. Aceste trăsături generează manifestări pregnante, care au o anumită tendinţă spre patologie, nefiind datorate unui dezechilibru în structura personalităţii. Se disting mai multe tipuri principale de personalităţi accentuate, pe care le vom prezenta, şi anume: firea demonstrativă, firea hiperexactă, firea hiperperseverentă, firea nestăpânită, firea hipertimică, firea distimică, firea labilă, firea exaltată, firea anxioasă, firea extravertită, firea introvertită.

a. *Firea demonstrativă* reprezintă un grad mai redus al firii isterice, având o capacitate anormală de refulare, inferioară istericilor. Personalitatea demonstrativă este caracterizată prin laudă de sine, comportament cu scop de afirmare, tendinţă de autocompătimire, pripeală în decizii, capacitate de a se face iubit. Persoanele cu această fire manifestă unele talente artistice, precum şi o mare doză de patetism în vorbire, mimică şi gesturi.

Personalităţile accentuat-demonstrative resping aspectele neplăcute şi cultivă reprezentările fanteziei. Scriitorul Karl May este un caz tipic de personalitate demonstrativă, datorată practicării unei pseudologii fantastice şi a minciunii patologice.

b. *Firea hiperexactă* se caracterizează prin lipsa capacităţii de refulare. Firea hiperexactă se manifestă prin frământare, îndoială, oscilaţie, limitarea capacităţii de a lua hotărâri, ceea ce conduce la o diminuare a eficienţei. Din această cauză individul trebuie să compenseze acest deficit prin meticulozitate, asigurări excesive, minuţiozitate exagerată. O muncă de răspundere sporeşte atenţia acestor firi, ceea ce le dă o bună apreciere la locul de muncă.

Aceste personalităţi respectă bine disciplina severă din armată, iar în viaţa civilă îşi impun lor şi celor din jur o disciplină asemănătoare.

c. *Firea hiperperseverentă* are tendinţă spre ideile fixe în scopul atingerii unor scopuri egoiste, legate de interesele personale, ceea ce declanşează o reacţie afectivă anormală. Cei ce posedă această fire sunt susceptibili, se simt uşor jigniţi şi dovedesc o mare grijă pentru prestigiul personal. Ca aspect pozitiv al acestor personalităţi, apare ambiţia cu care se mobilizează pentru atingerea ţelului propus. Ambiţia şi susceptibilitatea favorizează însă instalarea sentimentului de prejudiciu şi apariţia unor reacţii de ostilitate.

d. *Firea nestăpânită* este caracterizată prin dominaţia instinctelor şi a sentimentelor asupra raţiunii.

Aceste personalităţi reacţionează impulsiv, prin mimică şi prin cuvinte, şi chiar prin reacţii agresive necontrolate.

Nestăpâniţii sunt nestatornici, îşi schimbă des locul de muncă, deşi munca fizică le face plăcere. Ei au o predispoziţie spre mânie şi exagerare, explodează brusc şi duc o viaţă instinctivă, le place să bea şi să mănânce mult. Printre aceste personalităţi se găsesc nenumăraţi alcoolici, iar unii ajung chiar şi la crime.

e. *Firea hipertimică* este o formă diminuată a temperamentului hipomaniacal, o combinaţie de veselie, cu dorinţa de acţiune şi cu nevoia de a vorbi, cu o înclinaţie spre digresiuni în gândire şi fugă de idei. Această personalitate subestimează necazurile vieţii, este mereu în acţiune şi acceptă numai lucrurile plăcute. Oamenii cu această fire au şanse de succes, fiind indivizi de acţiune şi inovaţie. Sunt plini de idei şi de sentimente, dar au o înclinaţie puternică spre superficialitate pe plan etic şi moral şi de aceea sunt personalităţi nerealizabile în fond.

f. *Firea distimică* reprezintă un grad mai redus al temperamentului subdepresiv şi este contrariul temperamentului hipertimic. Aceşti indivizi sunt severi, depresivi, trişti. Acţionează puţin, dar sunt altruişti, sobri şi etici.

Au un mare grad de inhibiţie şi un randament scăzut al gândirii. Lipsiţi de veselie, sunt dominaţi de inerţie, încetineală şi de oarecare deprimare.

g. *Firea labilă* este caracteristică personalităţilor în care alternează stările hipertimice, de veselie, cu stările distimice, de severitate. Aceşti indivizi se manifestă uneori depresiv, iar alteori euforic.

Aceste stări sunt determinate de mediu, precum şi de indivizii din jur, ei fiind continuu oscilanţi.

h. *Firea exaltată* reprezintă temperamentul anxios neliniştit, dar şi fericit, cu dispoziţii extreme de oscilaţii. Sunt indivizi entuziasmaţi de evenimentele pozitive şi disperaţi în prezenţa evenimentelor negative. Aceste personalităţi se pot canaliza spre sferele artistice, religioase, filozofice sau sport. Mulţi poeţi au firea exaltată.

i. *Firea anxioasă* se manifestă încă din copilărie datorită fricii de întuneric şi de câini. Apoi, datorită

mediului ostil şi batjocurii celorlalţi copii. Sunt indivizi timizi, fricoşi şi plini de jenă. Au o mimică expresivă, plâng uşor de bucurie, ca şi de milă, având astfel o tendinţă puternică spre depresivitate şi emotivitate.

j. *Firea extravertită* are orientare spre lumea percepţiei, imaginaţia având un rol secundar la aceste firi. Individul va fi astfel în căutarea unor impresii exterioare. Este un tip sociabil, atras de conversaţii, de radio, TV, cinema etc. Îi place să schimbe mediul, să întreprindă călătorii, să colecţioneze, să trăiască întâmplări mereu noi, fără să simtă nevoia să prelucreze şi să integreze noile cunoştinţe. Este o personalitate influenţabilă şi credulă, care îşi însuşeşte foarte uşor părerile altora. Acţionează uneori impulsiv deoarece orientările sale sunt exterioare.

k. *Firea introvertită* se caracterizează printr-o puternică reprezentare şi o doză mare de introversiune, care poate să o îndepărteze de realitate, până la intrarea într-o lume ideală.

Personalităţile introvertite realizează uneori performanţe remarcabile, planuri, invenţii şi idei deosebite. Ei au o înclinaţie spre literatură sau sport, de preferinţă şah, dar şi spre filozofie, politică şi religie, însă de multe ori sunt firi nerealizabile. Acţiunea ocupă la aceştia un loc secundar faţă de lumea ideilor.

Capitolul III

Personalitatea adictivă

După personalitatea de bază şi personalitatea accentuată, prezentate anterior, personalitatea adictivă cuprinde a treia grupă importantă. Aceste personalităţi presupun trăsături specifice alcoolicilor şi se datorează

unor tendinţe spre depresiuni patologice. De multe ori, la personalităţile adictive predomină narcisismul.

Personalităţile adictive depind de influenţe exterioare, cum sunt alcoolismul şi drogurile. Indivizii sunt profund susceptibili şi influenţaţi de mediu.

Capitolul IV

Personalitatea dizarmonică

Personalitatea dizarmonică, a patra grupă importantă de personalităţi, rezultă în urma tulburărilor echilibrului unor trăsături de personalitate, respectiv din predominarea uneia dintre aceste trăsături.

În individ trebuie să convieţuiască armonios şi proporţional diversele tipuri de personalităţi prezentate anterior, iar în cazul dezvoltării excesive a unui tip de personalitate, apar exagerări grave patologice, şi atunci personalitatea individului devine dizarmonică.

Experienţa ne arată că nu se poate vorbi de tipuri pure de personalitate, ci numai despre o tendinţă către un anumit comportament dictat de temperament şi care, în final, caracterizează individul. În acest sens, personalităţile dizarmonice sunt diferite de personalităţile normale, prin exagerarea agresivă a unei trăsături.

Există mai multe tipuri de personalităţi dizarmonice principale, pe care le vom prezenta în continuare:

a. *Tipul sangvinic* se caracterizează prin bună dispoziţie, optimism, sociabilitate. Este activ, curajos şi energic, dar înclinat spre excese. Are o tendinţă puternică spre superficialitate şi inegalitate în atitudine. Posedă o constituţie robustă. Este predispus la infecţii şi reumatism.

b. *Tipul melancolic* este caracterizat prin durabilitate, profunzime, seriozitate şi conştiinciozitate. Manifestă o fire interiorizată, orgolioasă şi reţinută faţă de societate, având o doză de neîncredere şi nesiguranţă de sine.

Din această cauză, tipul melancolic este predispus la boli psihice, de tipul nevrozelor, precum şi la nevralgii, tulburări digestive şi vasculare.

c. *Tipul coleric* are puternice trăsături volitive, temeritate şi rezistenţă fizică. Este un tip susceptibil, pasional, excitabil şi agresiv, fiind înalt şi slab. Este predispus la tulburări digestive.

d. *Tipul flegmatic* se caracterizează prin reacţii şi trăiri fără intensitate; este calm, calculat, tolerant, bine dispus şi încrezător. Se sperie de orice boală şi suportă greu durerile. Este tipul gras.

e. *Prefăcutul* este individul care se ascunde de oameni. În spate îi ponegreşte, iar în faţă îi ridică în slavă. Este secretos, megaloman şi nesigur de el. Toate acţiunile lui sunt dubioase, viclene şi duşmănoase.

f. *Flecarul* înşiră vorbe fără rost în prezenţa oricărui străin, povesteşte intimităţi şi exagerări de multe ori neadevărate. Nu are o cenzură morală şi este incapabil să aibă relaţii corecte şi de durată.

g. *Grosolanul* este individul care vorbeşte foarte tare, este nespălat şi neglijent în îmbrăcăminte. Mănâncă grăbit, cu gura plină, şi bea cu lăcomie. Este turbulent, impulsiv şi nu respectă uzanţele publice ale societăţii în care trăieşte.

h. *Neobrăzatul* se caracterizează printr-o mare îndrăzneală. El se ceartă cu vecinii, prietenii şi necunoscuţii. Joacă jocuri de noroc, vorbeşte tare, trişează, minte şi insultă pe toţi. Este agresiv, dispreţuitor, megaloman şi are predispoziţie spre criminalitate.

i. *Guralivul* este individul care are răspunsuri la orice şi răspunde la oricare întrebare cu vorbe multe, fără şir şi fără conţinut. Intervine în conversaţia necunoscuţilor şi se laudă că a citit totul, iar când vorbeşte, nimic nu-l poate opri. Este impulsiv, agresiv, megaloman, hipertimic.

j. *Zgârcitul* face socoteli pentru orice : mâncare, haine, cărţi, produse alimentare şi industriale. Calculează chiar şi cheltuielile pe care le fac alţii la ei acasă. Îşi urmăreşte copiii, soţia şi părinţii, pentru fiecare bucată de pâine. Se ceartă cu vânzătorii, dar şi cu cumpărătorii. Este rigid, obsesiv şi anxios.

k. *Brutalul* vorbeşte pe ton aspru şi dur. Întârzie la întâlniri şi îi tratează pe toţi de sus. Este exploziv, irascibil şi instabil. Vorbeşte urât atât cu cei bătrâni, cât şi cu femeile şi cu copiii.

l. *Nemulţumitul*. Nici darurile şi nici succesele nu-l mulţumesc. Nu iubeşte pe nimeni şi se ceartă cu toată lumea, cu prietenii sau cu necunoscuţii. Este neîncrezător, senzitiv, trist, incapabil de relaţii.

m. *Neîncrezătorul* îşi controlează familia, soţia şi prietenii, precum şi colegii de muncă. Verifică vânzătorii, cumpărăturile, fiecare rest şi greutatea cumpărăturilor. Este obsesiv şi rigid.

n. *Înfumuratul* se caracterizează prin dorinţa de onoruri şi decoraţii. Caută numai prietenia celor mai mari în grad, a bogătaşilor sau aristocraţilor. Se laudă cu relaţii deosebite, pe care le cultivă. Este megaloman, teatralist şi fabulant.

Tipurile de personalităţi dizarmonice, psihopatice, mai sunt clasificate în prezent şi astfel :
- *Abulic şi lipsit de voinţă.*
- *Exploziv, iritabil* - se descarcă rapid şi necontrolat în afară.

- *Instabil* - trece de la veselie la depresiune.
- *Megaloman* - psihopat, care se aşază cu orgoliu şi vanitate în centrul atenţiei.
- *Fanatic* - individ care se supraveghează. El atrage în jurul său prozeliţi.
- *Anancast* - neliniştit, nesigur şi obsedat de culpabilitate sau insuficienţă.
- *Hipertimic* - are o dispoziţie veselă, temperament sangvinic, tip activ, critic, sigur pe el, dar inconstant şi nepăsător.
- *Depresiv* - pesimist, sceptic şi sumbru.
- *Psihopatul astenic* - imprevizibil, hipersensibil, obsedat de boli.
- *Psihopatul apatic* - lipsit de milă, brutal, rece, morocănos, imoral.

Partea a IV-a

PSIHOTERAPIA

Scopul acestei lucrări, aşa cum am precizat în introducere, este de a prezenta sugestia şi autosugestia, dar am considerat necesar să arătăm mai întâi vastitatea acestui misterios OM şi a proceselor care se petrec în el, în stare de conştient sau de inconştient.

Apoi, în dorinţa de a ajuta cititorul să pătrundă în această lume extraordinară a psihicului omenesc, am explicat câteva dintre noţiunile cele mai importante, specifice limbajului psihologic.

De asemenea, am arătat pe scurt câteva dintre tipurile de personalităţi umane, care se creează ca urmare a eredităţii şi a influenţei mediului socio-cultural şi asupra căruia acţionează multiple procese psihologice, cum sunt : voinţa, atenţia, percepţia, împreună cu multe alte mecanisme şi fenomene psihologice, pe care oamenii încă nu le-au descifrat în totalitate.

Aceste fenomene psihice, determinante pentru viaţa omului, sunt supuse la nenumărate acţiuni externe sau interne, dintre care unele sunt dăunătoare şi pot da tulburări, uneori foarte grave.

De aceea, noi vom prezenta autosugestia, o metodă cu rol profilactic, în dorinţa de a ajuta pe cei interesaţi "să se ajute singuri" în dirijarea unor forţe psihice existente în fiecare dintre noi, forţe care de cele mai multe ori sunt nefolosite.

În continuare, vom descrie pe scurt câteva dintre metodele de tratare a psihicului uman, înainte de a prezenta in extenso sugestia şi metodele de autosugestie.

Capitolul I

Bazele psihoterapiei

Vom începe cu o definiţie a psihoterapiei, definiţie recunoscută în prezent de specialişti.

Psihoterapia este o metodă de vindecare ce foloseşte mijloace psihologice, cu acţiune directă asupra unei boli psihice. Ea constă dintr-un ansamblu de tehnici psihologice care se adresează fie simptomului de boală, fie structurii personalităţii, fie ambelor.

Orice psihoterapie este condiţionată direct de cunoaşterea subiectului, precum şi de stabilirea unui raport bazat pe încredere şi chiar pe afecţiune între pacient şi medic.

Psihoterapia nu este o simplă metodă de vindecare, ci este o atitudine psihologică în cadrul unui act medical. De aceea, se vor avea în vedere câteva prescripţii de bază, după cum urmează:

- Pacientul să nu depăşească vârsta de 65-70 ani.
- Să existe o dorinţă reală de vindecare din partea bolnavului.
- Pacientul să aibă capacitatea de înţelegere a terapiei.
- Personalitatea individului să nu aibă o dizarmonie profundă de structură.
- Boala să nu aibă o vechime foarte mare.

Vom mai sublinia că există două mari sisteme terapeutice:

1. *Sisteme terapeutice* care se adresează conţinutului persoanei şi al experienţelor sale. Acestea sunt psihanaliza şi psihoterapiile de inspiraţie analitică.

2. *Sisteme terapeutice tehnice*, care se bazează pe o anumită procedură, necesară unei persoane pentru a se schimba, cum sunt: hipnoza, Yoga, autosugestia etc.

De asemenea, există două mari categorii de psihoterapii, şi anume :

1. *Psihoterapii individuale*, din care fac parte: psihanaliza, psihoterapiile de inspiraţie analitică, hipnoza, autosugestia, terapiile de relaxare, Yoga şi zen.

2. *Psihoterapii colective*, care sunt psihoterapii de grup, bazate pe tehnici psihanalitice, pe tehnici psihodramatice, somn colectiv etc.

Aşa cum arătam, dintre aceste psihoterapii, noi ne vom ocupa în principal cu sugestia şi autosugestia dar, înainte de a intra în tratarea acestui subiect, pentru a sublinia simplitatea metodei noastre, precum şi importanţa ei, vom prezenta pe scurt psihanaliza, cea mai la modă metodă de tratament psihic.

Capitolul II

Psihanaliza şi contribuţia ei în psihoterapie

Psihanaliza este un sistem psihologic terapeutic, înfiinţat de Freud la sfârşitul secolului al XIX-lea şi începutul secolului al XX-lea. Freud a folosit pentru prima oară termenul de psihanaliză în anul 1896, în lucrarea sa intitulată "Noi observaţii asupra psihozelor de apărare". Anterior lui Freud, lucrări şi cercetări în domeniu au fost efectuate de şcolile de la Salpétriére şi Nancy, ai căror reprezentanţi marcanţi au fost Breuer, Charcot, Bernheim şi P. Janet. Aceştia au tratat prin hipnoză diverse cazuri de isterie, somnambulism şi catalepsie. Psihanaliza, aşa cum a definit-o Freud şi şcoala sa de psihanalişti, este un sistem psihologic care explică natura conflictului uman, iar ca terapie foloseşte

autoinvestigarea şi autocunoaşterea în vederea realizării unei restructurări profunde. De asemenea, psihanaliza foloseşte resursele proprii ale individului şi realizează un echilibru între sine şi lumea înconjurătoare.

Psihanaliza consideră că există un psihism inconştient, care intervine în viaţa conştientă şi care poate folosi conţinutul inconştientului. Pornind de la acest conflict intrapsihic între conştient şi inconştient, psihanaliştii consideră că există mai multe principii care stau la baza relaţiilor dintre conştient şi inconştient, şi anume : principiul plăcerii, principiul realităţii, mecanismele de apărare ale Eului, complexul lui Oedip şi complexul de castrare.

Pornind de la aceste principii de bază, psihanaliştii elaborează câteva teorii foarte importante în dezlegarea psihismului uman.

Astfel, Freud analizează în profunzime inconştientul şi introduce o noţiune nouă, preconştientul, care mai târziu va fi numit subconştient, stabilind cele trei stări ale psihicului: conştient, inconştient şi preconştient sau subconştient.

Referitor la elementele dinamice, psihanaliştii freudieni descoperă libidoul (plăcerea), instinctele şi teoria pulsiunilor, iar din punct de vedere genetic ei analizează trăsăturile de caracter şi structura psihologică a individului, ca având-şi originea în evenimentele din copilărie.

Freud consideră că există trei instanţe psihice active:

a. *Sinele*. Este rezervorul energiilor pulsionale profunde, instinctuale şi primitive, dirijat de principiul plăcerii.

b. *Eul*. Este derivat din Sine şi apare la nivelul conştientului şi al realului, fiind un compromis între Supra-Eu şi Eu. Acesta asigură echilibrul psihic al individului.

c. *Supra-Eul*. Apare în inconştient şi se face resimţit ca o stare de culpabilitate faţă de tatăl idealizat, un alt personaj autoritar sau sub influenţa mediului social.

Încă din timpul vieţii lui Freud, unii psihanalişti au creat curente, şcoli şi metode diferite, dintre care unele au avut contribuţii notabile în psihoterapie. Le vom enunţa pe scurt:

1. *Psihoterapia adleriană*

A fost întemeiată de Alfred Adler (1870-1937). Se ocupă cu modificarea structurii individului cu ajutorul analizei, al înţelegerii şi al schimbării felului de viaţă în sensul adaptării individului la un mod de viaţă util. Metoda se bazează pe comportamentul omului în mediul social, pe stilul de viaţă, pe interesul său social, pe complexele de inferioritate şi pe compensarea acestora. Scopul acestei psihoterapii este dezvoltarea în individ a interesului social.

Metoda terapeutică constă în stabilirea unei bune relaţii între medic şi pacient, analiza vieţii pacientului, a viselor sale, încurajarea şi îndrumarea acestuia să acţioneze spre un scop precis.

2. *Psihoterapia analitică a lui C.G. Yung*

Psihoterapia analitică a lui Yung atribuie un rol minor sexualităţii în viaţa infantilă şi introduce unele elemente mistice. Această terapie foloseşte visele şi imaginaţia, reflectate în inconştientul individual sau colectiv.

Psihismul acţionează ca un sistem de autoreglare, conştientul şi inconştientul fiind subsistemele sale care se compensează reciproc. Acţiunile individului sunt determinate de experienţele sale trecute, dar şi de viitorul condus de arhetipurile inconştientului universal.

Psihoterapia lui Yung foloseşte metoda introspecţiei, analiza şi interpretarea viselor, ca expresie a arhetipurilor.

Între medic şi bolnav trebuie să existe relaţii de afectivitate şi egalitate.

3. *Psihoterapia Rogers, centrată pe pacient*

A fost aplicată pentru prima dată în anul 1951. Psihoterapia Rogers constă într-o intervenţie centrată pe viaţa interioară a subiectului, printr-o relaţie de comunicare, acceptare, înţelegere şi relaţie de ajutor, pornită de la medic. Terapia se bazează pe principiul că natura umană esenţială este pozitivă şi că, de la naştere, viaţa are o semnificaţie şi o realitate proprie. Experienţa şi comportamentul se modifică în funcţie de satisfacere sau de frustrare.

Procesul terapeutic are mai multe stadii, de la respingerea comunicării directe, comunicarea superficială, relaxarea şi discutarea sentimentelor proprii şi până la trăirea, cunoaşterea şi acceptarea problemelor vieţii sociale, fără teamă sau rezerve.

4. *Analiza tranzacţională, introdusă de Eric Berne*

Metoda constă într-o relaţie amicală între medic şi pacient. Subiectul este implicat direct în procesul de vindecare, fiind conştient şi activ în analiza unor comportamente şi întâmplări din viaţa sa.

Analiza structurală, în fazele părinte, adult, copil, reprezintă stări funcţionale în individ, care se bazează pe tranzacţii ce funcţionează ca reguli de comunicare.

Medicul va învăţa pacientul noţiunile, bazele de tranzacţie şi modul cum să le dirijeze pentru ca pacientul să se cunoască pe sine, deci să se poată vindeca.

5. *Psihoterapia raţional-emotivă a lui Ellis*

Psihoterapia lui A. Ellis a apărut în jurul anului 1950 şi are la bază ipoteza că emoţiile perturbatoare îşi au originea în sistemul de credinţe ale individului, iar trecerea în faza raţională a acestei credinţe înlătură perturbările. Se porneşte de la premisa că indivizii au capacităţi mari, atât raţionale, cât şi iraţionale, condiţionate de mediul socio-cultural, dar şi de gândirea lor magică, iraţională şi ilogică. Acestea dau perturbaţii care pot fi însă vindecate dacă individul îşi poate înţelege credinţele iraţionale, le conştientizează şi deci le poate elimina în mod raţional.

6. *Gestalt. Terapia lui F. Perls*

Este un sistem psihoterapeutic existenţial, care constă în conştientizarea experienţelor trăite fără cunoaşterea profundă a motivelor şi a comportamentului.

Terapia constă în confruntarea individului cu acţiunile sale şi creşterea responsabilităţii persoanei în aceste acţiuni. Personalitatea umană, conform acestei şcoli, are o construcţie stratificată şi concentrică, iar unele straturi nu vin în contact cu mediul. Terapia duce la un echilibru când organismul funcţionează în concordanţă cu imaginea despre sine. Fiinţa trăieşte conform cu unele modalităţi existente în lume, conform legii, conform trecutului său în perspectiva viitorului şi conform cu prezentul.

7. *Psihoterapia de grup*

A apărut la sfârşitul secolului al XIX-lea. Are la bază ideea că bolnavul psihic este un individ care a devenit inadaptabil din punct de vedere social, iar între el şi societate s-a produs o ruptură care-l împiedică să mai comunice cu cei din jur.

Psihoterapia de grup consideră însă că perturbările de integrare socială pot fi conştientizate şi vindecate. Individul trebuie însă să ia cunoştinţă de ele şi de atitudinile sale şi ale celor din jur. Apoi se va căuta ca, apelând la ajutorul unui grup: familie, colegi, prieteni, să i se ofere bolnavului o echipă terapeutică şi un cadru social care să-l protejeze şi să-l ajute să restabilească comunicări cu societatea şi cu lumea. Se creează grupuri din personalul medical sau grupuri din alţi bolnavi psihic.

8. *Alte psihoterapii*

În afară de psihoterapiile descrise destul de sumar, în prezent se cunosc şi alte metode destul de folosite în tratamentul bolilor psihice. Acestea sunt :

a. *Psihoterapia familiei*. Tratează întreaga familie ca sistem de relaţii pentru echilibrarea membrilor care interacţionează sistemul.

Metoda urmăreşte modificarea relaţiilor dintre membrii familiei. Această metodă a fost creată de Bowen, Wynne şi Ackerman.

b. *Psihodrama*. A fost creată în anul 1912 de Moreno. Metoda se bazează pe ideea că individul îşi poate recâştiga capacitatea de a fi normal şi echilibrat. Individul se prezintă pe sine sau intră în rolul altuia şi atunci îşi poate vedea propriile manifestări şi reacţii.

c. *Psihoterapia comportamentală*. Creată de Skinner, Walpe, Bandura, Miller ş.a. Metoda prevede modificări ale comportamentului prin învăţare sau prin tehnici complicate, implozivă, asertivă, aversivă şi cognitivă.

d. *Psihoterapia de relaxare Schultz şi Jacobson.* Metoda este bazată pe terapii sugestive şi hipnotice. Produce stări de relaxare. Se adoptă poziţii de relaxare, întins sau în fotoliu.

e. *Psihoterapia scurtă de inspiraţie analitică - Binswanger, Tanenbaum, Balint.* Metoda constă în convorbiri directe în care subiectul răspunde la întrebări directe şi simple despre viaţa sa.

Partea a V-a

SUGESTIA

Capitolul I

Sugestie şi sugestibilitate

Încă de la naştere, copilul este dotat cu un corp material şi o structură psihică. De asemenea, copilul este prevăzut cu un bagaj sumar de informaţii. Prin intermediul simţurilor, asupra psihicului încep apoi să acţioneze, clipă de clipă, zi după zi şi an după an, sugestii repetate, unele sistematizate, iar altele destul de nesistematizate.

În paralel, în copil se dezvoltă, o dată cu capacitatea de funcţionare a simţurilor, şi structurile sale psihice importante: memoria, atenţia, percepţia, apercepţia, împreună cu reflexele şi intuiţia; iar mai târziu, în copil se dezvoltă voinţa, raţiunea şi imaginaţia.

La formarea acestora, aşa cum putem vedea chiar şi singuri, un rol foarte important îl are mediul socio-politic şi sugestiile sale.

Autosugestia apare mai târziu la om şi este capacitatea de a te autoeduca, fiind un act de voinţă determinat, care necesită raţiune şi un scop.

La adulţi şi apoi la maturi, sugestia şi autosugestia pot acţiona împreună. Având însă în vedere că sugestia acţionează de cele mai multe ori haotic şi nu destul de selectiv, este necesar ca omul să-şi stabilească singur drumul pe care va merge în viaţă, ceea ce înseamnă să impună supremaţia autosugestiei controlate asupra formării psihicului.

Pentru a înţelege şi pentru a delimita exact modul de acţiune al sugestiei faţă de autosugestie, vom căuta mai întâi să lămurim în această lucrare definiţia şi rolul sugestiei.

Vom începe prin a prezenta definiţia noţiunilor de bază.

Sugestia este acţiunea prin care un individ aflat în stare conştientă sau inconştientă este influenţat să accepte în mod involuntar ceea ce i se sugerează. Sugestia se poate exercita asupra subiectului în stare de veghe, precum şi în stare hipnotică.

În vorbirea curentă, prin sugestie se mai înţelege actul de angajare a cuiva pentru a admite sau a executa o idee străină. În stare de hipnoză, subiectul ascultă inconştient ceea ce i-a ordonat hipnotizatorul şi admite fără discuţie poruncile acestuia.

Sugestibilitatea, o noţiune legată direct de sugestie, este capacitatea indivizilor de a primi sugestii şi de a suferi influenţa unor idei sugerate. Sugestibilitatea antrenează ansamblul fenomenelor psihice supuse sugestiei, care pot fi angajate atât în stare conştientă, cât şi inconştientă. Cea mai tipică formă de sugestie descoperită în secolul al XIX-lea este hipnoza.

Hipnoza, denumită după cuvântul grecesc *hipnos*, care înseamnă somn, constă în adormirea parţială sau totală a conştiinţei unui individ, numit subiect, de către un hipnotizator.

În stare de hipnoză, raţiunea, voinţa, atenţia, percepţia şi toate celelalte facultăţi conştiente sunt blocate pentru un moment. Atunci nu mai acţionează decât stările inconştiente: reflexele, instinctele, imaginaţia şi memoria. Hipnoza are unele trăsături diferite de somn, cum sunt : legătura auditivă dintre subiect şi hipnotizator, memoria ş.a.

În stare de hipnoză, susceptibilitatea este la un nivel maxim deoarece ideea sugerată de hipnotizator ocupă integral câmpul gândirii subiectului şi, de asemenea,

atunci creşte pasivitatea facultăţilor normale ale subiectului împreună cu imaginaţia acestuia.

Sugestia dată subiectului în stare de hipnoză pune în evidenţă funcţia denumită sugestibilitate. De asemenea, prin hipnoză se mai obţin şi alte efecte, pe care însă nu le analizăm în această lucrare. Se mai poate observa că sugestia simplă datorată mediului socio-cultural, la fel ca şi sugestia prin hipnoză sau din autosugestie, acţionează asemănător. Diferenţa cea mai importantă constă în aceea că sugestia mediului acţionează haotic, inconştient sau conştient, în timp ce hipnoza este dirijată de hipnotizator şi acţionează asupra subiectului aflat în stare de semiinconştienţă. Pe de altă parte, autosugestia este un act conştient şi dirijat, şi de aceea reprezintă o treaptă superioară a individului.

De asemenea, se mai poate constata că sugestia datorată mediului este extraordinar de complexă şi de vastă, iar de cele mai multe ori ea scapă puterii noastre de control. Sugestia mediului se poate constata direct la indivizii din jur, sau prin efectele acesteia asupra noastră, dar nu o putem analiza exact în timpul în care acţionează asupra noastră pentru că atunci ea se transformă imediat într-o sugestie dirijată, adică în autosugestie.

Din această cauză, întrucât sugestia mediului este foarte importantă în formarea personalităţii umane, înainte de a trece la treapta superioară, care este autosugestia, vom analiza mai întâi modul cum acţionează sugestia prin hipnoză.

Vom începe cu analiza hipnozei, care ne va ajuta să înţelegem acest proces important care este sugestia.

Menţionăm că sugestia prin hipnoză, care ne interesează pentru a analiza sugestia simplă, a devenit una dintre metodele de tratament al unor boli.

Vom începe prin a sublinia că orice individ fără pregătire specială poate hipnotiza un om din zece, iar

un om cu o pregătire sumară poate hipnotiza doi oameni din zece.

Întrucât hipnoza este o formă de sugestie analizată mult de către specialişti, vom prezenta în continuare câteva dintre cele mai simple exerciţii de hipnoză, care pot fi uşor însuşite, chiar şi de nespecialişti.

Vom face la început câteva recomandări necesar a fi respectate pentru cei care doresc să folosească hipnoza în tratarea unor sugestii simple, şi anume :

a. Să existe cunoştinţele anatomice şi fiziologice de bază.

b. Hipnotizatorul să insufle subiectului încredere în acest tratament şi în operator.

c. Să îndepărteze din subiect morbiditatea şi teama.

d. Subiectul să înţeleagă exact procesul sugestiei pentru a contribui la vindecare prin autosugestie.

e. Operatorul să-şi poată elimina reflexul de clipire pentru a putea privi subiectul fix în ochi.

Pornind de la recomandările făcute anterior, în continuare vă vom arăta câteva exerciţii elementare de pregătire şi de hipnoză:

1. ***Exerciţiul nr.1 de pregătire:***
   Educaţia ochilor

- Învăţaţi să citiţi fără să clipiţi, la început câteva cuvinte, apoi un rând, iar după câteva zile mai multe rânduri.
- Priviţi fix în faţă, în semiobscuritate, apoi fixaţi un cerc cu diametrul de 1 cm, trasat cu albastru pe o hârtie albă. Priviţi acest punct 15 secunde, cu o pauză de 1 minut, apoi fixaţi punctul timp de 30 secunde, cu o pauză de 1 minut. Continuaţi până când veţi reuşi să ţineţi ochii deschişi, fără să clipiţi, timp de 10 minute.
- Priviţi toate persoanele cu care discutaţi, fix la rădăcina nasului.
- La începutul exerciţiului de hipnoză fixaţi-vă privirea deasupra ochilor subiectului.

2. ***Exerciţiul nr.2 de pregătire:***
   Educaţia vorbirii

- Pronunţaţi cuvintele clar, tare şi hotărât, citiţi articole scurte cu voce tare.
- Citiţi cu voce tare texte diferite. Controlaţi-vă atent dicţia şi sonoritatea vocii.
- Despărţiţi cuvintele în silabe. Accentuaţi-le distinct şi foarte atent.

3. ***Exerciţiul nr.1 prin hipnoză:***
   Pierderea echilibrului

I se va explica subiectului să stea drept în picioare, cu picioarele apropiate, braţele aşezate de-a lungul corpului şi cu ochii închişi. În această poziţie rigidă, subiectul să-şi comande singur în gând, concentrat, următorul ordin: "Cad pe spate! Cad pe spate! Cad pe spate!...".

Operatorul va sta aşezat în spatele subiectului pentru a-i da încredere că nu va cădea jos. Dacă la comanda proprie subiectul, va cădea singur pe spate, atunci el are o sugestibilitate puternică şi s-a concentrat suficient asupra ordinului de a cădea pe spate. Dacă nu cade pe spate, atunci i se va explica clar, şi cât mai simplu, că nu s-a concentrat suficient şi nici nu a fost suficient de convins că se poate autosugestiona. Se va trece la exerciţiul următor, primul exerciţiu de hipnotism propriu-zis.

4. ***Exerciţiul nr.2 prin hipnoză:***
   Dezechilibrarea pe spate

Subiectul va sta drept în picioare, cu mâinile de-a lungul corpului. Hipnotizatorul îi va explica cu fraze bine accentuate: "Vom începe experienţa împreună. Eu voi dirija acţiunea! Priviţi-mă atent în ochi!". Hipnotizatorul va privi fix în ochii subiectului timp de cca. 5-10 minute,

apoi va spune cu hotărâre şi clar: "Acum veţi închide ochii. Să nu aveţi nici o teamă! Am să vă ţin să nu cădeţi! Să nu vă fie teamă! Aveţi încredere în mine!". Va trece apoi în spatele subiectului şi îi va pune uşor palmele pe spate, pe omoplaţi.

Hipnotizatorul va continua sugestiile: "Când voi retrage mâinile, veţi simţi o forţă irezistibilă care vă atrage pe spate! Veţi cădea pe spate încet, încet! Corpul dumneavoastră se apleacă spre spate secundă cu secundă, din ce în ce mai mult!". Se va insista asupra acestor sugestii, apoi se va încheia hotărât: "Acum veţi cădea pe spate, cădeţi, cădeţi, cădeţi!...", până când subiectul va cădea pe spate.

5. *Exerciţiul nr.3 prin hipnoză: Dezechilibrarea în faţă*

Exerciţiul se execută numai după ce s-a efectuat prin hipnoză sau prin autosugestie căderea pe spate.

Subiectul va sta drept, cu picioarele lipite şi cu braţele întinse pe lângă corp, cu ochii închişi. Hipnotizatorul îl va invita să se autosugestioneze că se înclină singur în faţă, la propria comandă. Îşi va spune singur, în gând, atent şi relaxat: "Cad în faţă! Cad în faţă!...". Dacă s-a autosugestionat, atunci se va înclina în faţă, dacă nu, atunci veţi executa dumneavoastră sugestia printr-un exerciţiu de hipnoză.

6. *Exerciţiul nr.4 prin hipnoză: Căderea în faţă*

Subiectul va sta drept, cu picioarele apropiate şi mâinile întinse. Experimentatorul va sta în faţa lui şi-l va privi fix în ochi, timp de 30-40 secunde. Se aşază mâinile pe claviculele subiectului şi, privindu-l fix, i se va spune: "Când îmi retrag mâinile, o forţă irezistibilă

vă va împinge şi veţi cădea în faţă! Începeţi să vă înclinaţi în faţă, pe nesimţite, din ce în ce mai mult, mai mult, mai mult!".

Subiectul va fi privit în ochi şi i se va spune cu tărie: "Acum cădeţi în faţă! Cădeţi în faţă! Cădeţi! Cădeţi!...".

7. *Exerciţiul nr.5 prin hipnoză: Încrucişarea degetelor de la mâini*

Subiectul care, prin autosugestie, cade singur pe spate şi în faţă îndeplineşte condiţiile pentru a continua experienţele întrucât posedă o mare sugestibilitate. Va fi invitat de către hipnotizator să se aşeze confortabil pe un scaun şi să stea cât mai relaxat. Va fi apoi invitat să-şi întindă braţele în faţă, cu degetele de la mâini încrucişate, şi să închidă ochii. În această poziţie subiectul trebuie să se autosugestioneze că muşchii de la degetele mâinilor s-au contractat, că i s-au înţepenit şi că nu-şi mai poate desface degetele. Subiectul va spune în gând: "Mâinile mi se lipesc! Nu pot să-mi desfac degetele! Se lipesc! Se lipesc!". Autosugestia trebuie să dureze 15-20 secunde, până când degetele nu se mai pot desface. Pentru a le desface el va trebui să execute o autosugestie contrară, ordonându-şi: "Acum pot să-mi desfac mâinile! Muşchii se înmoaie! Mâinile se destind! Pot să-mi desfac mâinile!".

8. *Exerciţiul nr.6 prin hipnoză: Încrucişarea degetelor de la mâini*

Dacă subiectul nu se poate autosugestiona, atunci operatorul va proceda la efectuarea aceluiaşi exerciţiu. Subiectul va sta comod şi relaxat pe un scaun, cu ochii fixaţi în ochii hipnotizatorului, având mâinile întinse cu degetele încrucişate şi palmele lipite. I se va spune: "Strângeţi tare degetele! Din ce în ce mai tare! Braţele

sunt întinse ca două bare de fier! Priviţi-mă în ochi! Eu vă prind mâinile în mâinile mele strânse, foarte strânse!". Se acoperă mâinile subiectului cu mâinile operatorului, presându-le uşor! Apoi hipnotizatorul va continua: "Când voi spune 3, va fi imposibil să mai separaţi mâinile! Mâinile devin dure, rigide, ca de lemn! Priviţi-mă în ochi! Unu! Mâinile se lipesc! Doi! Puternic strânse! Trei! Sunteţi incapabil să le mai desfaceţi! S-au lipit! Nu se mai pot desface! Este imposibil să le mai desfaceţi!".

Operatorul trebuie să fie energic, hotărât şi concentrat numai asupra experienţei. Pentru ca subiectul să-şi revină, i se va porunci: "Acum mâinile se destind! Se înmoaie! Capătă elasticitate! Puteţi încet să vă desfaceţi mâinile! Gata! Desfaceţi mâinile!".

9. *Exerciţiul nr.7 prin hipnoză: Îndoirea degetelor de la mâini*

Subiectul va fi aşezat comod pe un fotoliu, unde va fi invitat să stea calm şi relaxat, iar hipnotizatorul va sta pe un scaun în faţa sa. Subiectul îşi va aşeza pe genunchi mâinile cu palmele în sus şi vă va privi fix în ochi, fără opoziţie, dispus la sugestie. I se va spune să se gândească la mâinile sale, apoi operatorul îi va ordona: "Veţi simţi cum palmele se întind singure, încet încet! Degetele vor fi străbătute de un curent electric slab, care va pătrunde din degete în palme şi până în braţe! Degetele încep să se îndoaie! Degetele încep să se mişte şi să se îndoaie! Nu mai puteţi opri mişcarea de îndoire a degetelor! Ele se închid, falangele se îndoaie uşor, una după alta! Nu mai puteţi opri îndoirea degetelor. Ele se îndoaie! Degetele se închid şi nu mai puteţi să le deschideţi! Acum începe! Începe... Începe!". În majoritatea cazurilor, la subiecţii care au efectuat exerciţiile anterioare, aplecarea în spate şi în faţă şi încrucişarea degetelor, şi acest exerciţiu de sugestie se va putea realiza uşor după 40-50 secunde.

Pentru a opri această stare, pentru a-i desface palmele, hipnotizatorul va spune simplu subiectului: "Gata! Poţi să desfaci palmele! Palmele şi-au recăpătat elasticitatea şi mişcarea!". Dacă subiectul nu-şi va putea desface însă palmele, atunci i se va zice: "Când voi spune 3, vei desface palmele!". Se va număra: "Unu! Doi! Acum gata! Le desfaceţi! Trei!".

10. *Exerciţiul nr.8 prin hipnoză: Somnul hipnotic*

Sugestia este mai puternică atunci când subiectul este în stare de somn, respectiv într-un somn hipnotic, în timpul căruia hipnotizatorul îi poate sugera vindecarea bolii de care suferă sau îi transmite diferite ordine.

Starea de adormire prin hipnoză se realizează în conformitate cu exerciţiul pe care îl prezentăm în continuare.

Operatorul va explica în detaliu subiectului de ce trebuie să-l adoarmă şi îi va arăta necesitatea şi forţa sugestiei terapeutice în timpul somnului hipnotic.

Subiectul va fi invitat să stea într-un fotoliu cât mai comod şi relaxat. Braţele şi spatele să fie sprijinite comod de fotoliu, iar picioarele să stea în unghi drept, cu talpa pe podea. Lumina să fie slabă şi indirectă, de preferinţă o lumină bleu. Temperatura camerei să fie în jur de 19-20 grade.

Hipnotizatorul se va aşeza pe un scaun în faţa subiectului şi îi va lua mâinile în palmele sale. Cu degetul mare şi cu degetul arătător, operatorul va apăsa uşor la baza unghiilor degetelor mari ale subiectului, pentru a-l face mai atent.

Operatorul va privi fix în ochii subiectului, ţinându-l de mâini, la început în cea mai mare tăcere.

În momentul când subiectul începe să clipească mai des, cam după 2-3 minute de privire concentrată, operatorul va începe să spună clar şi hotărât: "Pleoapele încep să se îngreuneze! Aţi început să vedeţi ca prin ceaţă! Vedeţi ca printr-un voal. Pleoapele se coboară şi în curând vi se vor închide ochii! Simţiţi că vine somnul! Vi se face somn şi ochii vi se închid uşor, din ce în ce mai mult! Când voi spune şapte, ochii vi se vor închide şi veţi adormi! Unu! Vă este somn! Doi! Din ce în ce mai somn! Trei! Vi se închid pleoapele! Patru! Vă este somn! Cinci! Din ce în ce mai somn! Şase! Ochii sunt complet închişi! Şapte! Aţi adormit!".

Pentru ca adormirea subiectului să fie mai profundă, operatorul va trece în spatele subiectului adormit şi va masa uşor, cu mâinile, ochii subiectului, spunând cu o voce calmă şi caldă: "Capul se îngreunează! Membrele sunt grele! V-a apucat o moleşeală! Dormiţi profund! Aţi adormit adânc! Din ce în ce mai profund şi mai adânc! Dormiţi!". Veţi silabisi apoi cuvintele: "Dor-miţi! Dor-miţi! Dor-miţi pro-fund! Sun-teţi a-dor-mit pro-fund! Dor-miţi pro-fund!".

În această stare de adormire, operatorul va putea acum să-l sugestioneze pe subiect asupra tratamentului bolii de care suferă.

Trezirea subiectului se face ordonându-i, după ce i s-a sugestionat vindecarea bolii. Operatorul va folosi cuvintele: "Când voi spune trei, te vei trezi din somn! Începi să te trezeşti! Unu! Pleoapele se deschid, somnul dispare, moleşeala te părăseşte! Doi! Acum te trezeşti complet din somn Trei!".

În funcţie de gravitatea bolii, se vor face mai multe tratamente de sugestie în stare de somn, de ordinul a 3-5 şedinţe, până când se va constata vindecarea evidentă a bolii.

Capitolul II

Terapeutica prin sugestie

Terapeutica prin sugestie se va efectua treptat, în decursul a mai multe şedinţe, când subiectul este sub stare de somn hipnotic, respectând câteva reguli stricte pe care le prezentăm în continuare. În paralel se vor urma însă şi prescripţiile medicale. Hipnoza terapeutică are rolul de a ajuta tratamentul medicului.

a. *Regularizarea funcţiunilor organice*

Pentru a obţine acest efect, este necesar ca în primele şedinţe de terapie să se sugestioneze subiectului un somn calm, profund, cu o durată de 5-7 ore şi o trezire plăcută. Somnul produce energie, forţă, încredere în sine, respiraţie adâncă, poftă de mâncare şi digestie bună. De asemenea, funcţionarea bună a inimii şi circulaţia sângelui, precum şi scaune regulate, urinare suficientă, un creier lucid şi mai ales o stare psihică optimistă şi echilibrată.

b. *Pregătirea bolnavului*

Este foarte important ca subiectul să fie convins de seriozitatea şi eficacitatea tratamentului. De aceea, în a doua serie de şedinţe, se vor sugestiona următoarele idei: încrederea în operator, încrederea în tratamentul prin sugestie, în capacităţile sale psihice şi în forţele proprii, care vor acţiona şi care îl vor vindeca. I se va explica simplu cum acţionează sugestia şi cum reacţionează organismul. În acest sens i se vor spune fraze de tipul: "Vă puteţi vindeca! Organismul dumneavoastră doreşte să se vindece! Aveţi forţa şi capacitatea de a vă vindeca! Vă veţi vindeca!". Aceste sugestii, la fel ca şi ordinele pentru hipnoză, trebuie transmise clar, puternic, concret şi suficient de lungi, dar şi simple, pentru ca subiectul să le poată înţelege şi să-l atragă. De

asemenea, aşa cum am spus anterior, sugestiile, ca şi autosugestiile, trebuie să găsească în subiect noţiuni, idei şi informaţii asemănătoare cu cele sugestionate.

În ceea ce priveşte subiectul, este importantă starea lui psihică din acel moment, capacitatea sa de înţelegere, atenţia şi disponibilitatea acestuia. Subiectul să nu fie nehotărât, preocupat sau nervos.

În acest sens, sugestia este favorabilă dacă între cei doi, operator şi subiect, s-au stabilit relaţii de încredere şi chiar de afecţiune.

c. *Ameliorarea progresivă a bolii*

În ultima serie de şedinţe se va începe tratamentul propriu-zis. Operatorul va sugestiona subiectului vindecarea bolilor simple: eliminarea durerilor, creşterea forţelor, cicatrizarea leziunilor, certitudinea că se va vindeca, curajul şi hotărârea vindecării. Şedinţele de terapie sugestivă vor dura 30-45 minute şi sunt necesare de regulă 5-6 şedinţe la boli simple: bronşite, răni, inflamaţii, respiraţii greoaie etc. Câte două şedinţe pentru fiecare etapă.

Reamintim că tratamentul medical prescris trebuie continuat pe toată durata sugestiei hipnotice întrucât aceasta doar ajută. Sugestia creează un climat psihic favorabil vindecării.

Capitolul III

Analiza sugestiei prin hipnoză

Am descris cele mai simple exerciţii necesare înţelegerii sugestiei prin hipnoză pentru a putea analiza modul în care acţionează sugestia asupra omului.

Aceste noţiuni ne permit să pătrundem în mecanismul hipnozei, să înţelegem cum se declanşează şi mai ales cum acţionează.

Distingem, în sugestia prin hipnoză, două faze principale:
1. Producerea hipnozei
2. Sugestia în stare de hipnoză

1. *Producerea hipnozei*

Este constituită din următoarele etape:

a. *Pregătirea pentru hipnoză*

Subiectul se aşază pe un scaun, în picioare sau culcat. Va fi relaxat psihic şi fizic, dispus să colaboreze, va avea noţiuni şi cunoştinţe care să-i permită să înţeleagă sugestia şi va avea încredere în sugestie şi în operator.

b. *Producerea hipnozei*

Operatorul transmite un ordin pe care subiectul îl aude. Ordinul pătrunde în conştient, este recepţionat de subiect şi îi concentrează atenţia asupra ordinului. Repetarea ordinului cu insistenţă elimină din subiect alte preocupări conştiente. Percepţia, atenţia, voinţa sunt ocupate numai de ordinul primit, care începe să acţioneze în conştient şi în inconştientul subiectului. Acestea sunt dirijate încet, încet de operator prin sugestie, până când subiectul va executa inconştient ordinul primit, respectiv va fi cuprins de somnul hipnotic.

c. *Starea de inconştienţă a subiectului*

Subiectul inconştient se află în somn hipnotic. Simţurile sunt adormite, cu excepţia auzului, care va recepţiona sugestiile transmise de operator. Sugestiile transmise subiectului aflat sub influenţa somnului hipnotic sunt recepţionate şi memorate. Aceste sugestii sunt din ce în ce mai puternice în subiect dacă sunt repetate în mod convingător. Sugestiile transmise prin hipnoză devin mai puternice decât sugestiile vechi, existente în subiect. După un anumit număr de şedinţe, noile sugestii vor înlocui sugestiile vechi, care vor fi şterse din memorie sau făcute inofensive.

2. *Sugestia în stare de hipnoză*

Pentru a pătrunde în intimitatea procesului psihic al sugestiei în stare de hipnoză şi a vedea cum acţionează sugestia, în continuare vom prezenta câteva etape importante, precum şi câteva exerciţii de hipnoză:

a. *Sugestii provocate*

Dacă unui subiect aflat sub hipnoză i se spune "Iată-l pe dl A.", subiectul se va ridica în picioare şi-l va saluta: "Bună ziua, dle A.". Subiectul se va înclina şi va întinde mâna, exact aşa cum procedează în stare normală. El va spune chiar şi câteva cuvinte uzuale de bun venit vizitatorului nevăzut.

Apoi, dacă hipnotizatorul îi spune subiectului să meargă şi să deschidă uşa, la intrarea vizitatorului imaginar, acesta se va duce la uşă, o va deschide şi va executa gesturile pe care obişnuia să le facă în astfel de situaţii.

De asemenea, subiectul va acţiona cu gesturile şi mimica obişnuite în astfel de ocazii, atunci când i se sugerează alte acţiuni.

De exemplu, dacă i se dă un pahar cu apă şi i se cere să-l bea, spunându-i că este plin cu şampanie, el va reda toate mişcările obişnuite într-o astfel de situaţie. Va bea cu înghiţituri mici şi va face să se audă zgomotul gazului carbonic ieşind pe nări. După mai multe pahare imaginare, sugerându-i că s-a îmbătat, el va reda toate gesturile unui om beat. Îşi va pierde echilibrul, i se va injecta faţa şi se va bâlbâi. Totul trece în momentul când i se sugerează că nu mai este beat.

Orice emoţie obişnuită i se va sugestiona subiectului, acesta o va reda prin mimica specifică: râs, teamă, lacrimi.

Dar cea mai impresionantă sugestie efectuată sub stare de hipnoză este atunci când subiectului i se sugerează că a devenit un alt personaj, pe care îl cunoaşte foarte bine, iar hipnotizatorul i-l descrie amănunţit. Subiectul se va exprima la fel ca celălalt personaj şi-l va imita cu o precizie impresionantă.

b. *Sugestii utile*

În afară de sugestiile tip spectacol, efectuate de hipnotizator, în public, şi care nu fac obiectul acestei lucrări, hipnotismul poate fi folosit în tratamentele obişnuite pentru vindecarea unor deprinderi rele sau a unor boli psihice.

De exemplu, unui copil i se poate sugestiona gustul pentru învăţătură. După câteva şedinţe de hipnotism, copilul va deveni atent şi se va concentra asupra lecţiilor şi învăţăturii. Sugestia în stare de hipnoză dă un impuls forţelor şi energiei existente în inconştientul copilului, înzestrat natural, ca toţi copiii, cu raţiune, memorie, atenţie şi percepţie, dar pe care nu le foloseşte pozitiv pentru că nu a fost atras şi nici îndrumat să le folosească într-un scop util.

Sugestia hipnotică folosită nu face altceva decât să creeze stimuli în direcţia dorită.

c. *Efectele sugestiei hipnotice*

În prezent, medicina modernă, chiar şi chirurgia, foloseşte frecvent hipnoza pentru a adormi bolnavii în timpul operaţiilor. Pacienţii operaţi în stare de hipnoză suportă mult mai uşor intervenţia medicală, iar după aceea, perioada de convalescenţă este mai scurtă şi mai puţin dureroasă. În cele mai multe cazuri se evită şi infecţiile, dar cel mai important efect constă în obţinerea de la bolnav a încrederii în reuşita operaţiei, ceea ce asigură o vindecare în condiţii mai sigure. Subiectul a obţinut un optimism încrezător, sugerat de hipnotizator.

d. *Sugestia cu efect întârziat*

Am parcurs cu ajutorul câtorva exemple simple etapele principale şi posibilităţile sugestiei transmise în stare de hipnoză. La început am arătat câteva dintre sugestiile practicate uzual la spectacolele de acest gen,

apoi am arătat sugestia cu rol educativ şi sugestia folosită în medicină, alta decât tratamentele bolilor psihice. Mergând mai departe, vom prezenta exerciţii de sugestie cu efect întârziat.

Subiectului, în stare de hipnoză, i se sugerează să efectueze un act oarecare, spre exemplu, peste câteva zile, la o anumită oră, să meargă undeva să se culce sau să facă baie, deci să execute o operaţie simplă, obişnuită, pe care subiectul o execută în stare de veghe. Dacă hipnotizatorul va fi convingător, subiectul va efectua cu precizie actul sugerat, la ora şi în ziua ordonată.

Această experienţă simplă demonstrează că memoria reţine sugestia dată, o depozitează, iar inconştientul o va folosi atunci când i s-a sugerat s-o execute. Putem deci trage o primă concluzie, şi anume că o sugestie simplă, dar puternică, venită din exterior, este reţinută de memorie şi acţionează inconştient atunci când a fost programată să se declanşeze. Putem observa că ceea ce se petrece la ordinul sugestiei hipnotice are loc în mod obişnuit în viaţa curentă, aşa cum constatăm singuri, dacă ne vom gândi de exemplu la procesul de învăţare la copil şi la adult, sau mai târziu la omul matur.

Vom descrie în acest sens un exerciţiu simplu de sugestie în stare de veghe.

Pentru a provoca somnul artificial, fără acţiuni de tipul: lumini, muzică, masaje etc., se vor explica subiectului, în detaliu şi convingător, calităţile şi necesitatea somnului pentru organismul uman. În acest mod vom pune să acţioneze imaginaţia individului. Vom crea astfel o imagine nouă despre somn, ceea ce va stimula câmpul de gândire, atenţia şi percepţia subiectului. Se creează astfel o stare de susceptibilitate maximă. Cu cât explicaţiile vor fi mai clare şi mai convingătoare, veţi observa cum subiectul încet, încet se lasă sugestionat de aceste explicaţii şi va adormi.

Rezultă deci, aşa cum arătam mai sus, că sugestia se petrece la fel de bine în stare de veghe ca şi în stare de hipnoză. Cel mai tipic exemplu de sugestie în stare de veghe este educaţia.

Copilul nou-născut are diverse predispoziţii ereditare, dintre care unele sunt neconforme cu normele societăţii în care trăieşte. Părinţii, apoi mediul social, intervin zi de zi cu sugestii utile: cum să mănânce, să se îmbrace, să meargă şi să vorbească, să se spele, apoi să citească, să fie bun, să fie cinstit ş.a.m.d.

Cu excepţia unor indivizi cu o personalitate excepţional de puternică, procesul de sugestie educaţională continuă neîntrerupt toată viaţa. Sugestia se petrece direct, de la un individ mai puternic şi respectat, sau de la grupul, familia, societatea în care trăim.

Vom reaminti influenţa prin sugestie a unui film, a unui spectacol de teatru sau a unei cărţi. Toate aceste sugestii şi multe altele dirijează continuu stabilirea personalităţii individului.

Se poate concluziona că sugestia efectuată asupra sa de către familie, societate şi mediul geografic influenţează evoluţia sa, iar autosugestia, care apare mai târziu, contribuie la stabilirea structurii sale.

Capitolul IV

Sugestibilitatea - caracteristici

Sugestibilitatea este capacitatea unui individ de a primi sugestii. Ea variază de la individ la individ şi îşi schimbă intensitatea în funcţie de anumite condiţii dintre care vom da câteva exemple:

Dacă trebuie să răspundem la o întrebare sau să găsim o soluţie la o problemă oarecare, mai întâi trebuie să căutăm în noi imaginea întrebării sau ceva asemănător. La început vom avea o reprezentare vagă şi schematică, însoţită de impresia că noţiunea se află în noi şi poate fi precizată. După un timp mai lung sau mai scurt, în funcţie de volumul de cunoştinţe pe care le avem în domeniu, precum şi în funcţie de calitatea memoriei şi de capacitatea de concentrare, vom observa cum noţiunea se animă, capătă sens şi intră în conştient, apoi noţiunea căutată capătă contur clar şi devine o realitate care poate fi exprimată. Acest proces are loc în zona dintre inconştient şi conştient şi răspunde unui apel făcut memoriei. Cu cât apelul este mai clar, cu atât memoria va răspunde mai repede şi mai exact. Condiţia de bază pentru a primi răspunsul este ca noţiunea dorită să se găsească în memorie, deci să facă parte din bagajul nostru de cunoştinţe.

Un alt exemplu de sugestibilitate îl constituie procesul psihic care se petrece la citirea unui roman de dragoste. Dacă am trăit sau am auzit ceva asemănător, romanul citit va trezi în noi stări identice cu cele pe care le descrie.

În acelaşi mod, un colţ de natură cunoscut, un parfum sau o melodie trezesc în noi depozite inconştiente, care zac acolo de mai mulţi ani. Întâlnirea unor prieteni, colegi sau membri din familie va deştepta în noi exact sentimentele pe care le-am avut cândva. Sentimentele noastre pot fi influenţate direct, de mediu, de natură şi de societate, sau pot fi influenţate indirect, prin lectură, obiecte de artă, muzică etc. Un exemplu deosebit îl oferă un spectacol de teatru sau de cinema. Deşi suntem conştienţi că acţiunea este o ficţiune şi că artiştii joacă un rol scris de un scriitor, iar pe scenă s-a creat o lume ireală, jocul artiştilor, dialogurile şi decorurile vor găsi în memoria noastră imagini asemănătoare, care ne vor crea stări şi sentimente reale. Acestea ne vor face să reacţionăm ca şi când totul se petrece în mod real. Piesa ne sugerează trăiri imaginare, deşi ne aflăm în stare de veghe, conştientă. La terminarea piesei, vraja se termină. Vom observa că spectatorii reacţionează diferit, în funcţie de cantitatea de cunoştinţe asemănătoare existente în fiecare dintre ei. Sugestibilitatea variază deci în funcţie de volumul de cunoştinţe existente în fiecare dintre indivizi, în domeniul în care acţionează sugestia.

1. *Crearea aptitudinilor*

Pentru crearea aptitudinilor, alături de percepţie, memorie, raţiune, atenţie ş.a., un rol important îl joacă sugestia şi autosugestia. Aptitudinile se remarcă încă din copilărie. La început prin simpla observare a unei munci oarecare, prin observarea activităţii unui meseriaş. Admiraţia copilului faţă de lucrurile realizate de un tâmplar, un croitor, un cizmar sau un chimist concentrează atenţia şi percepţia sa şi-l fac să urmărească toate mişcările meseriaşului. Copilul va memora detaliile gesturilor muncitorului, apoi, cu timpul, va simţi o atracţie din ce în ce mai mare, precum şi dorinţa de a-l imita pe meseriaş. Pe măsură ce va învăţa meseria pe care o admiră şi care începe să-l atragă din ce în ce mai mult, în funcţie de unele înclinaţii naturale sau dobândite, va simţi nevoia de a executa şi el ceva asemănător. Simpla observaţie şi urmărire a lucrului unui meseriaş se poate transforma într-o profesie, sub impulsul sugestiei. Sigur că procesul este mult mai complex, că sunt necesare o atenţie şi o cunoaştere deosebite, precum şi analizarea fiecărei mişcări, deci procese de raţiune şi de memorare, dar mai ales învăţarea prin realuarea de zeci de ori a fiecărei mişcări,

până când, aşa cum am spus, atenţia, imitaţia, apoi repetiţia vor deveni încet, încet o aptitudine. Aceasta va pătrunde din conştient în inconştient pentru a rămâne acolo definitiv şi va contribui la stabilirea personalităţii individului.

2. *Sugestia unei acţiuni*

Se poate executa o experienţă simplă. Se ţine o pendulă cu mâna, între degetul mare şi degetul arătător. Imaginaţi-vă timp de 10-15 secunde că pendula oscilează de la stânga spre dreapta. Concentraţi-vă asupra acestei imagini. Veţi constata după câteva secunde că ochii văd mişcarea pendulei, deşi pendula stă nemişcată, prinsă între degete.

Bineînţeles că trebuie să fiţi obişnuit şi să fi văzut înainte o pendulă în mişcare, deci această mişcare trebuie să existe imprimată în memorie. Efectuând această experienţă, sugestia vă va face să vi se pară că pendula se mişcă, chiar şi atunci când ea stă nemişcată.

Un proces asemănător se petrece în noi şi la crearea ticurilor. Unii oameni, când scriu, se strâmbă aşa cum au văzut cândva. Sau la teatru, unii imită mimica şi gesturile actorilor. Alţii, în tribună, la fotbal, dau cu piciorul, inconştient, într-o minge imaginară.

Iar dacă într-o sală de spectacol cineva simulează un incendiu, panica se dezlănţuie imediat, fără ca vreunul dintre spectatori să fi văzut focul. Se spune că la un bombardament, un paralitic a coborât într-o pivniţă fără să aibă nevoie de cârje.

3. *Sugestia şi imaginaţia*

Vom arăta în continuare, cu ajutorul câtorva exemple, ce rol poate avea imaginaţia în sugerarea unor stări psihice.

Traversând o pădure, în timpul nopţii, foşnetul frunzelor, vântul şuierând printre pomi, trosnetul crengilor, dar mai ales umbrele şi lumina difuză, ne trezesc imaginaţia. Se vor produce imagini care vor sugera stări de teamă şi chiar de groază. Întunericul deformează zgomotele şi lumina, iar imaginaţia noastră scoate din inconştient toate ideile despre frică pe care le-am acumulat până atunci. Şi astfel, într-o banală trecere prin pădure, care în timpul zilei este o plimbare plăcută, întunericul nopţii trezeşte în noi groaza.

Un exemplu la fel de banal este starea generală proastă pe care o avem atunci când am mâncat ceva neplăcut. Durerile de stomac sau de ficat ne creează o stare neplăcută, iar dacă ne vom concentra asupra ei şi o vom dramatiza, gândindu-ne că ne simţim rău, că avem o stare proastă, deci ne vom autosugestiona că suntem mai bolnavi decât suntem în realitate, boala se va instala, iar starea neplăcută se va agrava.

De asemenea, vom constata că la furie, circulaţia sângelui se activează şi ne înroşim, ne bâlbâim sau ne tremură mâna, iar la frică, circulaţia sângelui scade şi ne îngălbenim.

Capitolul V

Sugestii diverse

În continuare vom prezenta câteva exemple de sugestie pe care le considerăm importante pentru a explica valoarea acestui fenomen psihic în viaţa oamenilor.

Cel mai celebru exemplu de sugestie din istoria omenirii, şi poate cel mai important, este "Păcatul originar" descris în Geneză, cartea I din Biblie. Diavolul

transformat în şarpe o sfătuieşte pe Eva, prima femeie creată de Dumnezeu, din coasta lui Adam, să mănânce din "pomul cunoaşterii" pentru, spune el, a deveni asemenea Domnului.

Eva ascultă de sugestia diavolului, mănâncă din fructul oprit şi îi dă să mănânce şi lui Adam.

Păcatul originar atrage după sine izgonirea din Rai a lui Adam şi a Evei, precum şi pierderea nemuririi, urmată de suferinţe, griji şi necazuri.

Alungarea din Rai mai atrage după sine necesitatea pentru oameni de a munci şi de a învăţa pentru a cunoaşte Binele şi Răul. Păcatul originar, considerăm noi, este de aceea un exemplu tipic de sugestie şi cel mai frumos. Diavolul o ispiteşte pe Eva, stârnindu-i lăcomia şi curiozitatea, precum şi dorinţa de a încălca o interdicţie, iar Eva, cu armele specific feminine, îl convinge pe Adam să încalce porunca lui Dumnezeu. De atunci, oamenii vor folosi în toată istoria lor sugestia, această acţiune psihică învăţată cu preţul pierderii nemuririi. Ei vor folosi însă sugestia în multe dintre acţiunile lor cele mai importante.

Părinţii îşi vor învăţa copiii să vorbească cuvânt cu cuvânt, apoi să meargă, să se îmbrace şi să se comporte. Încet, încet, îi vor învăţa să distingă Binele de Rău, apoi le vor da nenumărate sugestii bune sau rele, sugestii care fac frumuseţea vieţii, cu toate necazurile care ne înconjoară.

Sugestiile se vor transmite de la părinţi la copii, de la om la om, de la familie la familie, de la trib la trib şi de la societate la societate.

Într-un fel, sugestiile stau la baza sistemului de învăţământ al societăţii umane şi contribuie din plin la dezvoltarea culturii şi a civilizaţiei.

Analizând istoria, vom constata că sugestiile au fost folosite de oameni, încă din paleolitic, pentru ca, în

zilele noastre, afluxul de informaţii realizat prin: computere, radio, televiziune, ziare, dar în special prin cărţi, să constituie un adevărat bombardament de sugestii.

1. *Reclamele*

Un exemplu actual de sugestie sunt reclamele pentru diverse produse şi articole. Vom încerca să analizăm modul în care acţionează o reclamă, pentru a înţelege mai bine rolul sugestiei în viaţa noastră de zi cu zi.

Specialiştii au constatat că organul văzului percepe 50-65% din informaţiile pe care le primeşte un om obişnuit în timpul vieţii sale. Rezultă deci că toate celelalte simţuri împreună: auz, miros, pipăit, gust etc. participă cu o percepţie totală de 35-50%.

De asemenea, s-a mai constatat că percepţiile sunt mai puternice şi se memorează mai profund, atunci când la o sugestie sunt activate două sau trei simţuri pentru a identifica acelaşi obiect.

De exemplu, o mâncare bună sau un vin bun se percep prin gust, prin miros şi prin văz.

Psihologii au mai constatat că vederea este mai receptivă la culori, iar dintre culori cele mai impresionante sunt culorile vii: roşu, galben, albastru, verde. Acestea sunt culori frapante, uşor de observat şi de reţinut.

Din această cauză, un obiect colorat puternic şi policrom, impresionează mai profund decât un obiect monocolor. O altă constatare importantă pentru sugestie este aceea că repetarea sugestiei şi fixarea atenţiei joacă un rol deosebit în percepţia şi memorarea unui obiect.

Aceste câteva observaţii asupra modului în care acţionează sugestiile asupra psihicului uman stau la baza proliferării reclamelor, spectacol atât de răspândit în lumea noastră modernă a informaţiilor, dar şi a sugestiilor.

Spre exemplu, reclama unui produs obişnuit: săpun, pastă de dinţi sau ciocolată. Reclama se poate face prin

televiziune, prin ziare sau cu ajutorul unor firme luminoase, de diferite forme, culori şi dimensiuni.

Cea mai simplă şi mai ieftină este reclama prin firme. Menţionăm că încă din antichitate au existat firme, la fiecare comerciant sau meseriaş, firme care în mod direct au informat ce se vinde sau ce se produce în acea casă.

În zilele noastre, fiecare avocat, medic, negustor, sau tripou, toate magazinele, birourile şi fabricile au câte o firmă, mai mare sau mai mică, prin care ne informează direct cu ce se ocupă. Cu timpul, tot din antichitate, oamenii au fost obligaţi să-şi lumineze firmele pe timpul nopţii. Probabil că la început au fost iluminate firmele barurilor, care erau desigur căutate atât ziua, cât şi noaptea.

Cu timpul, dorinţa de a face firmele mai sugestive pentru a atrage atenţia trecătorilor a obligat oamenii să-şi coloreze firmele mai puternic, mai frumos şi mai deosebit decât cele concurente, din apropiere sau de aiurea. Pe măsură ce a crescut populaţia oraşelor, firmele au devenit luminoase şi colorate, fiind răspândite în toată lumea.

Ştim însă că firmele luminoase sunt statice şi din această cauză raza lor de acţiune este limitată şi nu pot fi văzute decât de oamenii care trec prin acea zonă.

Firmele nu pot, de aceea, sugestiona şi informa decât un număr redus de indivizi.

Între timp, oamenii au inventat tiparul şi apoi ziarele. Au apărut reclame în ziare. Apoi, după ce a fost inventat radioul, un mijloc de informare şi sugestie care trece peste graniţele oraşelor, ţărilor şi continentelor, acesta a devenit pentru un timp principalul mijloc de informare şi sugestie pentru reclame de tot felul.

Vom sublinia că firmele şi ziarele sunt percepute numai de simţul văzului, iar radioul este recepţionat numai de auz.

2. Televiziunea

Pe la jumătatea secolului al XX-lea s-a inventat însă televiziunea, care este percepută atât de văz, cât şi de auz. De asemenea, televiziunea, ca şi radioul, nu mai ţine cont de graniţe şi se transmite la zeci, sute şi mii de kilometri.

Inventându-se şi color, televiziunea va deveni cel mai complex mijloc de informare şi sugestionare. În prezent, prin televiziune se transmit, cu ajutorul sateliţilor de comunicaţii, reclame, ştiri sau spectacole la orice distanţă.

Televiziunea, care este percepută prin văz şi auz, a devenit astfel cel mai puternic mijloc de reclamă întrucât îmbină cele mai importante condiţii de acţionare a sugestiei.

Se adresează în primul rând văzului, simţul care percepe 50-65% din informaţiile pe care le recepţionează un om normal. Imaginea este color, deci impresionează puternic memoria, şi este sonoră, ceea ce îi măreşte şi mai mult sugestibilitatea întrucât se adresează concomitent la două simţuri, văzul şi auzul, care sunt simţurile cele mai dezvoltate ale omului.

În plus, ceea ce este foarte important, reclamele de la televiziune pot fi repetate de câte ori este nevoie, până când creatorii reclamei sunt siguri că reclama transmisă la televizor s-a imprimat în memoria tuturor celor care se uită la micul ecran.

Este sarcina unor specialişti de a face ca aceste reclame să poată sugestiona mai bine şi mai puternic, prin culori studiate, prin mişcare şi prin sunete plăcute sau tari, sunete capabile să capteze atenţia şi să se imprime în memorie.

Se va prefera muzica întrucât muzica se adresează zonelor celor mai profunde şi mai impresionabile din om.

La reclamele prin televiziune, de regulă, alături de culori, de mişcare şi de muzică, se folosesc texte,

exprimate în fraze simple şi uşor de reţinut. Sunt create în mod special, pentru fiecare reclamă, texte simple care vorbesc despre utilitatea şi calităţile produsului.

Spre exemplu, eu îmi amintesc şi azi, după aproape 50 de ani, o reclamă pentru vinuri transmisă prin radio: "Ghici, ghici... Ducu şi Boghici". Şi subliniez, reclama era la radio, deci era recepţionată numai prin simţul auzului, dar se transmitea foarte des, zilnic.

Cu atât mai mult, astăzi, copiii de 4-5 ani ştiu pe dinafară textele reclamelor pentru bomboane şi ciocolată transmise la televiziune.

Şi dacă sunteţi atent, veţi constata că ei vă cer numai dulciurile pentru care s-a făcut reclamă şi pe care au învăţat-o pe dinafară.

Putem spune că televiziunea este o forţă în domeniul sugestibilităţii. Impactul televiziunii poate acţiona asupra a milioane de telespectatori pe o arie de mii şi mii de kilometri pătraţi. Astăzi, televiziunea acoperă toate continentele şi poate fi recepţionată concomitent de către oamenii din cele mai îndepărtate colţuri ale globului.

Reamintim că în prezent propaganda electorală se bazează în primul rând pe forţa de sugestie a televiziunii.

Un program electoral televizat, bine conceput, poate transforma un candidat oarecare, chiar mediocru, într-un supraom sau într-un sfânt, al cărui singur ţel este binele poporului, iar adversarii săi, poate mai dotaţi şi mai oneşti, pot fi înlăturaţi definitiv de pe scena politică, printr-o denigrare abil construită.

Este suficient să fie exploatată o greşeală oarecare, minoră, din trecutul său, care să fie transformată într-un păcat capital, pentru ca o calomnie subtilă să pună un candidat normal şi bine intenţionat în postura unui duşman al societăţii, cel mai periculos şi cel mai rău dintre cei mai răi.

Şi invers, un candidat demagog şi incorect, dacă este lăudat discret şi prezentat favorabil, poate fi transformat într-un eliberator şi un campion al libertăţii.

Sugestia prin televiziune poate fi deci uşor transformată într-o armă periculoasă şi de temut, armă de care este bine să ţinem seama şi, dacă se poate, să ne ferim.

Este celebră aria calomniei din "Bărbierul din Sevilia" de Rossini, compusă după piesa lui Beaumarchais. Aici ni se atrage atenţia în mod direct asupra sugestibilităţii şi asupra forţei de penetrare a calomniei.

Pentru că, din păcate, sugestia calomnioasă a devenit o armă de temut pe care în special politicienii şi unii gazetari o folosesc din abundenţă.

3. *Propaganda*

Cel mai concludent exemplu în domeniul calomniei îl constituie ministerul propagandei înfiinţat şi exploatat cu succes de către naziştii germani, fasciştii italieni şi comuniştii ruşi.

Ministerele propagandei ale acestor dictatori au transformat în opere de binefacere cele mai neînchipuite crime contra umanităţii.

Ţările fasciste, naziste şi comuniste, în care oamenii fuseseră transformaţi în sclavi şi deţinuţi, erau prezentate drept raiul pe pământ, iar dreptatea, egalitatea şi libertatea pe care le desfiinţaseră prin crime, ei spuneau că sunt realizate în societăţile pe care le creau.

Propaganda era atât de bine condusă, încât intelectualii din ţările rămase cu adevărat libere invidiau populaţiile care trăiau în ţările Europei răsăritene, denumite socialiste. Ei nu aflaseră că în realitate comunismul transformase aceste ţări în nişte închisori foarte bine păzite.

Sugestia răului, la nazişti, fascişti sau comunişti, devenise o artă rafinată.

De aceea se poate spune că ministerele propagandei au fost cele mai mari laboratoare de calomniere şi dezinformare, în care sugestia, una dintre cele mai folositoare calităţi umane, a fost transformată într-o unealtă anti-umană.

Din păcate, astăzi, sub ochii noştri, televiziunea, radioul şi presa, puse în slujba unor politicieni corupţi şi demagogi, pot deveni un mijloc de dirijare şi manevrare a mulţimilor. Iar sugestia, care trebuie să ajute omul să înveţe, să progreseze şi să se civilizeze, poate deveni nocivă şi periculoasă, dacă oamenii nu au învăţat să deosebească Binele de Rău.

Din exemplele de mai sus, putem trage câteva concluzii importante în legătură cu modul în care acţionează sugestiile asupra oamenilor.

În primul rând, se constată că percepţia sugestiilor se face cu ajutorul simţurilor. Simţurile au un rol diferit şi gradual; vederea este simţul cel mai important şi este urmată de auz, apoi de miros, pipăit, gust, starea de echilibru, simţul termic ş.a.

Apoi constatăm că simţurile se dezvoltă o dată cu vârsta, au un maxim la maturitate şi se diminuează, tot în funcţie de vârstă, pe măsură ce întreg organismul îmbătrâneşte.

Simţurile sunt influenţate de mediu, de profesie şi de structură, iar la nevoie pot să se înlocuiască între ele.

De exemplu, la orbi se dezvoltă puternic auzul, pipăitul şi mirosul.

În funcţie de vârstă, la copii, după naştere, unele simţuri sunt slab dezvoltate, cum ar fi: simţul de echilibru, simţul termic şi chiar văzul, mirosul şi auzul.

Dezvoltarea maximă a simţurilor se manifestă la 25-30 de ani; când omul atinge maximum de forţă fizică, după care capacităţile încep să scadă. Primele semne de îmbătrânire apar la vedere, simţul cel mai solicitat.

O altă observaţie importantă este că simţurile percep sugestiile atât în stare conştientă, cât şi în stare inconştientă.

Aceasta se poate demonstra uşor prin hipnoză, când subiectul se află în stare de semi-inconştienţă şi cu ochii închişi, el recepţionează sugestiile prin auz.

O schemă simplă a modului în care acţionează sugestia poate arăta astfel:

Emiţătorul transmite o sugestie.

Subiectul recepţionează sugestia prin unul sau mai multe simţuri în acelaşi timp.

Subiectul poate percepe sugestia conştient sau inconştient.

În cazul percepţiei inconştiente, sugestia este depozitată în memorie, neselectată şi neanalizată, sub formă de sugestie brută.

Sugestia recepţionată inconştient este cu atât mai puternică cu cât a fost mai mult repetată.

Sugestia depozitată în memorie, în mod inconştient, poate fi folosită în mod conştient sau poate apărea în vis şi atunci se manifestă necontrolat, creând legături cu alte sugestii care ne pot surprinde.

Visele, aşa cum spun specialiştii, ne arată fantasticul şi profunzimea inconştientului uman.

Sugestia recepţionată conştient este selecţionată şi analizată de raţiune înainte de a fi introdusă în memorie.

Sugestiile recepţionate conştient servesc la formarea depozitului de cunoştinţe pe care le acumulează omul în decursul vieţii sale.

Menţionăm că sugestiile recepţionate conştient sunt mai puternice dacă sunt repetate, dacă sunt recepţionate de mai multe simţuri în acelaşi timp şi dacă au fost supuse focalizării atenţiei şi raţiunii.

Subliniem că sugestiile percepute conştient sunt analizate şi selecţionate de raţiune şi din această cauză sugestiile rele sunt catalogate ca atare încă de la început.

Sugestiile controlate ne ajută la formarea calităţilor bune şi deci la formarea unei personalităţi sănătoase.

Unul dintre cele mai importante exemple de sugestie controlată şi conştientă este procesul de învăţare.

Vom căuta în continuare să susţinem această afirmaţie. Profesorul de fizică ne explică în clasă gravitaţia universală. El se ajută de cretă, de alte câteva obiecte şi de fraze adecvate care fac să acţioneze asupra auzului şi vederii în acelaşi timp.

Repetă demonstraţia cu obiecte diferite şi foloseşte cuvintele cele mai potrivite pentru a atrage şi a capta atenţia elevilor, creând cu profesionalism o stare de concentrare necesară înţelegerii şi memorizării fenomenului.

Acasă, elevul repetă demonstraţia citind dintr-o carte de specialitate şi din notiţele pe care le-a luat în clasă.

În acest mod sugestia profesorului, percepută conştient de elev în clasă, acţionează asupra sa, iar repetiţia efectuată acasă ajută la imprimarea sugestiei profund în memorie.

4. *Şovinismul*

Atragem atenţia că unele sugestii recepţionate conştient sau inconştient pot fi bune, iar altele pot fi rele.

Dintre sugestiile rele, vom arăta reclamele pentru ţigări, care sunt recepţionate inconştient sau conştient.

În orice situaţie, această reclamă se transformă însă într-un îndemn către un viciu dăunător, dacă individul nu analizează şi nu acţionează raţional asupra efectelor dăunătoare ale fumatului. Acest viciu este periculos şi din cauza sugestiilor transmise de mediul înconjurător. Miile de fumători, mirosul plăcut şi culorile atractive ale pachetelor de ţigări, care se află peste tot în jurul nostru, creează un cumul de sugestii, repetate cu insistenţă, care ne bombardează în fiecare minut, acasă, pe stradă şi la birou.

Numai raţiunea şi autosugestia ne mai pot salva de acest viciu mortal.

Vom analiza acum încă o sugestie rea: şovinismul.

Am ales şovinismul din cauza amploarei pe care a căpătat-o azi, în Iugoslavia, în Israel şi în multe alte părţi de pe glob, inclusiv în România.

Naţiunea şi naţionalismul modern au apărut sub forma lor actuală, şovină, încă din secolul al XIX-lea, mai precis după anul 1848. Şovinismul a luat un avânt dăunător după primul şi al doilea război mondial.

Naţionalismul în exces, şovinismul, a fost reprezentat în Europa în primul rând de panslavismul rusesc, după care au urmat naţionalismul şi rasismul italian, german, spaniol, maghiar, francez etc. Acestea s-au manifestat cu cea mai mare forţă între cele două războaie mondiale şi au produs dezastrele arhicunoscute: bolşevism, fascism şi nazism.

La o cercetare atentă, se poate însă constata că naţionalismul şi naţiunea nu sunt altceva decât transformarea tribalismului apărut în viaţa omului, cândva, în paleolitic şi care a evoluat spre forma lărgită de naţionalism şi şovinism.

Atragem însă de la început atenţia că numai forma a evoluat de la trib la naţiune. Triburile din paleolitic sau neolitic erau constituite, pe principii stricte, din familii înrudite prin sânge şi care erau amplasate în spaţii geografice foarte limitate.

Naţiunile şi statele ocupă spaţii mari, în care sunt aşezate familii care de multe ori nu au legături de sânge şi nici de limbă sau obiceiuri comune, cum sunt Statele Unite sau Rusia. De aceea, putem spune că naţiunile contemporane sunt mari comunităţi umane care şi-au exprimat dorinţa de a trăi împreună într-o zonă bine delimitată geografic, zonă pe care au delimitat-o în acord cu alte state şi naţiuni învecinate.

În aceste state există naţiuni majoritare care au limbă, obiceiuri şi chiar legături de sânge comune, şi naţiuni minoritare, exemplu: România, Anglia şi altele.

Desigur, tribalismul şi forma sa nouă, naţionalismul, au rădăcini profunde în oameni. Intermediar, între paleolitic şi era contemporană, le găsim exprimate în polisurile greceşti, în feudele evului mediu, în oraşele Sumeriene, Chineze sau Egiptene, precum şi în Vechiul Testament.

De aceea, nu trebuie să ne mirăm dacă azi, sub ochii noştri, naţionalismul şi şovinismul sunt mai răspândite chiar decât fumatul şi au depăşit cu mult tribalismul inocent.

Vom căuta de aceea să descifrăm, cel puţin parţial, modul în care acţionează şi cum se implantează şi se răspândeşte sugestia despre naţionalismul şovin.

Se ştie că oamenii care locuiesc la sate sunt denumiţi "ţărani", adică "oameni ai ţării", ca şi când numai ei ar fi autohtoni. Orăşenii sunt altceva indecis şi neclar.

Aceste denumiri le învăţăm încă din copilărie.

De asemenea, în oraşe, de regulă, cartierele mărginaşe sunt locuite de noii veniţi de la ţară şi mult timp ei nu sunt trataţi ca orăşeni. De abia copiii lor se vor debarasa de complexele pe care le au ţăranii veniţi la oraş.

La şcoală, în familie şi mai târziu, în societate, copiii aud vorbindu-se adesea despre ţara şi poporul lor.

Ei învaţă cu prioritate la şcoală istoria şi geografia ţării în care trăiesc şi ascultă cu precădere poezii şi cântece patriotice, transmise prin radio şi televiziune.

Adulţii sunt luaţi la armată, unde zilnic li se vorbeşte despre apărarea ţării, despre naţiune etc.

Ziarele, radioul şi televiziunea dezbat şi analizează de zeci de ori, zilnic, întâmplări din Serbia, din Caucaz, din Palestina, din Basarabia ş.a. În mass-media se analizează, se comentează şi se dă o importanţă deosebită problemelor etnice.

Peste tot se discută despre Bosnia, Irlanda şi Africa de Sud, iar lumea este bombardată zilnic cu ultimile ştiri despre războaiele de exterminare etnică.

Milioane de oameni din Europa au fost alungaţi din casele şi satele lor pentru motive etnice şi alte milioane au murit în lupte sau în masacre denumite epurare etnică.

În faţa acestui val uriaş de sugestii şovine şi rasiste, numai un autocontrol raţional te mai poate păstra integru şi drept.

Oamenii slabi şi influenţabili, care din păcate sunt cei mai numeroşi, vor cădea uşor în plasa naţionalistă.

Este suficient ca un politician demagog să agite stindardul patriotismului, pentru ca şovinismul şi rasismul să apară şi să se transmită ca un flagel. Este ca o sugestie în masă.

Bombardaţi din toate părţile de ştiri şi sugestii despre naţionalism, aţâţaţi şi suprasaturaţi, sugestia naţionalismului, cea mai dezbătută problemă din actualitatea cotidiană, se va transmite ca o boală. Această sugestie ne poate lua ca un val pentru a ne arunca în balta şovinismului.

În această situaţie grea, considerăm că numai luciditatea, analiza raţională şi autosugestia ne mai pot salva de la înec.

Vom trece acum la câteva exemple de sugestii bune şi utile omului.

5. *Procesul de învăţare*

Dintre sugestiile folositoare omului, am ales procesul de învăţare ca una dintre cele mai cunoscute şi mai utile sugestii.

Procesul de învăţare acţionează toată viaţa asupra omului, încă din prima zi după naştere şi până la moarte, atât asupra conştientului, cât şi a inconştientului.

La început, mama învaţă pe noul-născut să se hrănească, şi timp de câteva luni, îl ajută să i se dezvolte simţurile: văz, auz, pipăit, gust şi miros. Simţul termic şi simţul static se dezvoltă după mai multe exerciţii şi ceva mai târziu.

Pentru a învăţa să vorbească, sunt necesare 10-15 luni şi chiar mai mult. Copilului i se vor repeta zilnic vocalele cele mai simple şi mai uşor de pronunţat, apoi va fi învăţat să spună cuvintele cele mai importante: papa, apa, mama, tata şi altele asemenea.

Pentru a-l învăţa să vorbească, mama şi cei din jur vor repeta copilului de mii şi mii de ori cuvintele pe care trebuie să le înveţe pentru a supravieţui.

După 10-15 luni de la naştere, prin repetări insistente, copilul va reuşi să înveţe câteva cuvinte simple formate din una sau cel mult două silabe.

Se cer răbdare şi insistenţă din partea părinţilor pentru ca aceste prime cuvinte, care constituie sugestii de bază, să se imprime într-o memorie care abia acum începe să se formeze.

Urmează apoi o altă etapă în procesul de învăţare: cuvintele compuse. Copilului îi trebuie alte 6-8 luni de sugestii repetate pentru a învăţa să formeze unele propoziţii simple de tipul : mama papa, tata hopa, mama apa etc.

Concomitent în această perioadă, deci la vârsta de 12-14 luni, copilul va fi învăţat să meargă. Va fi din nou nevoie de insistenţă şi răbdare, repetând zilnic primii paşi, până când îi învaţă şi capătă curaj să meargă, la început ajutat, apoi singur.

Se va avea, de asemenea, grijă asupra unor deprinderi şi gesturi: rele sau bune, de ordine sau dezordine, de murdărie sau de curăţenie.

Este sigur că tot ceea ce va vedea copilul, întâi la mama, apoi la tată şi bunici, va imita fără nici un discernământ, inconştient.

Aceştia sunt în esenţă "cei şapte ani de acasă", primele sugestii percepute inconştient de copil, dar care determină în mare măsură dezvoltarea personalităţii individului.

În această perioadă a copilăriei, vom observa că dacă în jur există alţi copii mici, exemplul acestora de vorbire, mers şi deprinderi are o mare influenţă.

Sugestiile primite de la copiii de aceeaşi vârstă sunt foarte puternice, iar în unele cazuri chiar determinante.

Mergând mai departe cu analiza procesului de învăţare, constatăm că urmează perioada formării de către copil a unor fraze simple, apoi din ce în ce mai complexe, în funcţie de forţa de sugestie a celor din jur, ajutată de repetiţie, multă răbdare şi perseverenţă.

După vârsta de 3-4 ani, copilul începe să pună întrebarea obsedantă: "de ce", pe măsură ce mediul din jur îi trezeşte curiozitatea. Este vârsta primelor întrebări, vârstă la care copilul face încet trecerea de la sugestia simplă spre autosugestie. Acum procesul de învăţare devine o dorinţă proprie, la început inconştientă, apoi din ce în ce mai conştientă. La vârsta de 3-4 ani, lumea copilului începe să se lărgească şi să capete alte dimensiuni.

Copilul va merge la grădiniţă, unde va avea colegi şi un mediu diferit, nou, mediu în care trebuie să înveţe să se adapteze.

Copilul va primi aici sugestii noi şi influenţe diferite. Fiecare copil de la grădiniţă are deja un minimum de cunoştinţe şi deprinderi pe care le etalează. Iar alături de el se află de data aceasta educatoarea, primul specialist care caută să coordoneze, prin sugestii calificate, aceste tinere personalităţi în formare.

După grădiniţă şi chiar la grădiniţă, în 2-3 ani, copiii vor învăţa să scrie. Fiecare copil în parte va fi ajutat şi dirijat să scrie liniuţe drepte şi înclinate, cercuri sau cerculeţe, apoi, după luni de efort, prin repetiţii şi cu insistenţă, va fi învăţat să scrie litere, apoi silabe şi în final să scrie propoziţii şi fraze.

Alături de abecedar, aritmetica, la rândul ei, va fi învăţată începând cu componentele cele mai simple.

Se vor folosi cele mai sugestive metode: adunarea pe degete, numărarea fructelor, a bilelor sau a unor obiecte utile şi plăcute copilului. Pentru a învăţa abecedarul şi aritmetica, se vor folosi culori cât mai vii, culori care impresionează pe copil şi îi activează memoria.

Repetiţia, răbdarea, insistenţa şi dragostea vor sta tot timpul la baza acestui proces, din ce în ce mai complex, de sugestie şi de memorare.

Vom sublinia că la această vârstă şi în această perioadă din viaţa omului se pun bazele cunoaşterii.

Pe aceste elemente simple de scriere şi aritmetică se vor sprijini etapele din ce în ce mai complexe ale procesului de învăţare: şcoală primară, liceu, universitate.

Sunt necesari 20 de ani, între vârsta de 5-25 ani, pentru ca un om să înveţe noţiunile simple şi complexe, noţiuni care îi vor servi pentru o meserie pe care o va practica.

Iar acea meserie îl va ajuta să-şi asigure în primul rând un mijloc de trai, fiind în acelaşi timp modul în care se achită faţă de familie şi faţă de societate pentru efortul depus de aceştia timp de 25 de ani.

Atragem însă atenţia că procesul de învăţare prin sugestie şi autosugestie nu s-a terminat. Acest proces continuă până în ultima zi a vieţii.

Pentru a şti cu adevărat o meserie, după terminarea şcolilor organizate, mai trebuie 5-10 ani, timp în care colegii mai în vârstă şi superiorii ne ajută să devenim profesionişti.

În această perioadă a vieţii, alături de mediul profesional, intervin sugestiile din cărţile de specialitate, împreună cu sugestii din ziare, radio, televiziune, alături de sugestiile sofisticate prin spectacole: teatru, operă, expoziţii sau concerte. Şi bineînţeles, cursurile de specializare.

De aceea, putem spune că schimburile dintre indivizi, sugestiile şi autosugestiile vor continua toată viaţa.

Ele vor fi recepţionate în fiecare clipă prin simţuri, apoi depozitate în memorie, conştient sau inconştient.

În acest mod se formează personalităţi puternice ori slabe, utile sau inutile, bune sau rele, dar toate, absolut toate, trebuie să parcurgă acest proces extraordinar de învăţare prin sugestie şi autosugestie.

Având în vedere importanţa educaţiei în formarea personalităţilor umane, în continuare vom face câteva recomandări importante.

La naştere, copilul este dirijat în exclusivitate de bagajul genetic, moştenit de la părinţi şi de la strămoşi. Apoi începe să acţioneze asupra lui influenţa mediului, în primul rând mama, tata şi familia, cei care se află în jurul său. Mediul acţionează numai după ce copilul învaţă să meargă. Educaţia copilului trebuie să înceapă însă din primele ore de la naştere. În fiecare zi şi în fiecare oră, el se dezvoltă fizic şi psihic, iar educaţia pe care o primeşte este determinantă asupra formării personalităţii sale viitoare.

Din primele clipe trebuie să se formeze în copil reflexe condiţionate: să mănânce la oră fixă, să doarmă la ore fixe, să fie schimbat, alăptat şi spălat la ore fixe. Apoi i se vor arăta jucării, i se va vorbi şi i se va explica fiecare mişcare. Va fi învăţat să prindă cu mâna, să meargă, să vorbească, să memoreze. Noul născut trebuie să vadă cât mai multe lucruri şi jucării mereu noi.

Copilul nu trebuie răsfăţat, să nu i se facă toate moftur ile şi nici să nu fie certat sau bruftuluit. El trebuie să simtă în jurul său dragoste, sinceritate, lumină şi bucurie. Să fie învăţat cu hotărâre ce este bine şi ce este rău, ce trebuie să facă şi ce are voie să facă.

Familia să nu accepte în casă dezordinea, murdăria, cuvintele urâte sau alcoolismul. Să nu se întreţină o atmosferă de ură, ceartă sau violenţă. Acestea vor afecta toată viaţa copilului.

Se vor evita cuvinte de genul: "Eşti leneş! Eşti murdar şi dezordonat!". Va fi învăţat numai cu vorbe calme, apoi controlat, urmărit şi ajutat să fie curat şi ordonat. În loc să i se spună că are nu ştiu ce defect, i se va explica cu blândeţe calitatea contrară şi cum să ajungă la ea. Nu i se va spune că este fricos, ci i se va explica ce înseamnă să fii curajos şi chiar că este curajos.

Când va merge la şcoală, seara, înainte de culcare, după ce i s-au verificat temele, va fi lăudat că este un elev silitor şi ordonat. Caietele neîngrijite vor fi aranjate împreună cu mama şi i se va arăta ce frumoase sunt dacă s-au ordonat. Copilul va fi stimulat şi lăudat de fiecare dată când este cuminte şi curat.

Părinţii trebuie să fie un exemplu de ordine şi de curăţenie şi să explice cu calm ce importanţă are ordinea şi cât de mult te ajută dacă lucrurile sunt aranjate frumos.

Încă de la 2-3 ani copilul trebuie învăţat să-şi aranjeze singur jucăriile şi lucrurile proprii. După vârsta de 3-5 ani va fi învăţat să-şi facă patul, să se spele singur şi să facă ordine în dulap şi în camera sa.

După vârsta de 7 ani va fi pus să execute anumite munci simple şi uşoare în gospodărie şi va fi luat după cumpărături. După vârsta de 10 ani va fi trimis singur după cumpărături şi i se vor da pe măsură anumite munci în cadrul familiei.

Muncile pe care le execută trebuie controlate şi îndreptate atunci când va fi cazul, dar numai pe un ton prietenesc şi de încredere.

Toate acestea pun, în timp, bazele structurii individului şi asigură o dezvoltare echilibrată din punct de vedere psihic, precum şi formarea unei personalităţi puternice, folositoare societăţii.

6. *Sugestia prin artă*

În vorbirea curentă se foloseşte expresia "simţ artistic", tot aşa cum se mai spune: simţul datoriei, simţ moral, simţ practic etc. Întrucât pot apărea confuzii, vom încerca în continuare să lămurim această denumire.

La începutul lucrării, am spus că simţurile sunt "funcţiuni ale organismului prin care sunt recepţionaţi şi prelucraţi factorii excitanţi pentru a se obţine informaţii asupra mediului". Simţurile recepteaza anumite informaţii şi le transmit prin nervi la anumiţi centri nervoşi specializaţi, unde informaţiile sunt prelucrate şi decodificate.

Pornind de la această definiţie, constatăm că simţul artistic, asemenea cu celelalte din categoria amintită, simţul datoriei sau simţul moral sunt funcţiuni ale psihicului uman, deci ale organismului omenesc.

De asemenea, aceste simţuri recepţionează şi prelucrează anumiţi factori excitanţi, cum sunt : culorile, muzica, forma şi alte informaţii.

Aceste informaţii sunt preluate din mediul social, din natură sau de la familie şi se transmit conştient sau inconştient prin nervi specializaţi unde sunt prelucrate şi decodificate.

Rezultă deci, că simţul artistic, simţul moral, simţul datoriei şi altele din această categorie specială au, toate, trăsăturile specifice simţurilor şi pot fi de aceea denumite simţuri.

Analizând apariţia simţului artistic la om, vom constata că el se regăseşte la toate popoarele, indiferent de treapta lor de dezvoltare, dar diferă în funcţie de nivelul societăţii, precum şi de treapta istorică de dezvoltare a omului.

Menţionăm că încă din paleolitic ne-au rămas desenele din peşterile de la Altamira şi Lascaux, desene care ne arată clar existenţa unui înalt simţ artistic la oamenii de acum 40.000 de ani. Capacitatea acelor oameni de a stiliza şi a reda mişcarea este impresionantă.

Tot din trecutul îndepărtat ne-au rămas dolmenele şi menhirele, giganţi din piatră făcuţi de oameni în neoliticul megalitic, vechi de peste 7000 de ani, care ne frapează prin dimensiuni, la fel ca şi templul egiptean de la Karnak sau piramidele faraonilor.

În contrast cu gigantismul acestora, ne apare o altă exprimare a simţului artistic în sculpturile şi ceramica chinezească, executate cu atâta graţie şi migală, sau în naturaleţea şi supleţea sculpturilor Greciei antice.

Acestea, la rândul lor, sunt diferite de sculpturile create în secolul al XV-lea de italianul Michelangelo sau de sculpturile secolului al XX-lea, create de românul Brâncuşi.

Dar fiecare dintre aceste opere de artă reprezintă forme de exprimare ale simţului artistic uman.

Există deci o evoluţie ascendentă din paleolitic până azi, evoluţie pe care o putem constata şi în literatură. Între Epopeea lui Ghilgameş, Iliada lui Homer, tragediile lui Eschil, Divina Comedie a lui Dante şi teatrul shakespearian sau romanele lui Proust şi Joyce există diferenţe marcante.

În muzică, evoluţia simţului artistic apare mai pregnantă. Muzica antică egipteană şi grecească, religioasă ori populară, s-a transformat, în timp, în muzica preclasică a lui Palestrina şi Monteverdi, apoi de la Bach, Mozart şi Beethoven, în mai puţin de două secole, s-a ajuns la muzica modernă compusă de Shonberg, Webern sau Messiaen.

În pictură, evoluţia este şi mai evidentă. La început au fost picturile murale din peşterile neolitice; admirăm tablourile lui Raphael şi Leonardo da Vinci din secolul al XV-lea d.Ch., iar 5 secole mai târziu vor trăi pictorii Matisse, Van Gogh şi Picasso.

Din exemplele de mai sus rezultă că omul are simţ artistic de la apariţia sa pe pământ, simţ care evoluează în timp şi devine din ce în ce mai rafinat pe măsură ce societatea se civilizează.

De asemenea, putem constata că simţul artistic se găseşte la absolut toţi oamenii sub o formă sau alta, primitiv sau mai rafinat.

Simţul artistic îl găsim în dansurile, costumele şi tam-tamurile tobelor africane.

El se regăseşte în baladele, costumele şi dansurile popoarelor balcanice. De asemenea, îl aflăm în măştile aborigenilor din Australia şi ale indienilor din America, precum şi în mătăsurile şi ceramica popoarelor asiatice din China sau Coreea.

Folclorul, în totalitatea lui, exprimă simţul artistic popular generalizat sub cele mai diverse forme: dans, cântece, balade, costume, alături de pictura şi sculptura în lemn sau în piatră.

Folclorul este, poate, cel mai elocvent exemplu al importanţei deosebite pe care o are simţul artistic în viaţa omului, simţul artistic fiind totodată una dintre trăsăturile lui specifice şi care îl diferenţiază de animale.

Din această cauză am ales, pentru exemplificarea sugestiei, simţul artistic.

Vom începe prin a reaminti că în domeniul artelor, în mod uzual, se cuprind următoarele domenii: literatură, teatru, dans, pictură, sculptură, muzică şi cinematografie.

Cu excepţia cinematografului, toate celelalte arte se regăsesc sub diverse forme încă din paleolitic. Grecii sunt însă primul popor care acum 2500 de ani au definit artele ca fiind cele mai expresive producţii ale spiritului uman.

Am considerat necesară această scurtă prezentare, privitor la domeniile simţului artistic, înainte de a trata subiectul acestui capitol, intitulat "Sugestia prin artă".

a. *Dansul*

Apariţia dansului este legată de ritualurile vrăjitorilor, executate la vânătorile tribale pentru fertilitatea pământului sau vindecarea bolnavilor.

Funcţia de sugestie a dansului era atât de importantă

în viaţa tribului, încât nici o activitate comună nu avea loc decât după execuţia unor dansuri rituale, iar la sfârşit, alte dansuri încheiau acea activitate.

Forţa de sugestie a dansului va fi preluată de către toate religiile politeiste, iar unele ecouri se regăsesc şi în religiile monoteiste, în cortegiile unor sfinţi şi în înconjurarea bisericii în Noaptea Învierii.

Dansul vrăjilor se păstrează în Balcani, în unele datini cum sunt: Paparudele, dans aducător de ploaie, sau Căluşarii, dansul secerişului.

La popoarele primitive din Africa, Asia, Australia şi America, dansurile rituale conduse de vrăjitori se practică şi în ziua de azi pentru stimularea acţiunilor vitale din trib: semănat, cules, război, vânătoare, naştere şi moarte.

Aceste dansuri rituale primitive, practicate de strămoşii noştri numai la anumite ocazii, s-au transformat cu timpul în dansurile populare pe care le găsim aproape nealterate, din antichitate până azi, şi care exprimă diferite stări sufleteşti ale comunităţii săteşti.

Notăm sugestibilitatea unor dansuri populare. Astfel, în Balcani, hora sugerează unirea şi prietenia, iar brâul simbolizează bărbăţia. În Spania, flamenco sugerează pasiunea. În Argentina, tangoul ne transmite senzualitatea, iar în America rockul ne transmite forţă şi energie.

Dansurile tribale şi dansurile populare au impresionat în aceeaşi măsură oamenii primitivi, barbarii şi oamenii civilizaţi.

Corurile din tragediile antice executau unele mişcări ritmice pentru a menţine trează atenţia spectatorilor şi subliniau în acelaşi timp acţiunile şi declamaţiile actorilor.

În ultimele secole, de când civilizaţia şi cultura s-au dezvoltat, dansul a devenit una dintre artele importante care sugerează fapte şi întâmplări complexe din viaţa omului.

Vom aminti baletul "Lacul lebedelor" de Ceaikovski şi suita de balete a lui Stravinski, dintre cele mai cunoscute. Prin dans şi muzică baletul ne sugerează: dragoste, ură, luptă, deznădejde etc.

Iar trupa franceză de dans modern ne produce sugestii subtile de mimică, plictiseală, teamă, reţinere şi nelinişte, în timp ce baletul chinezesc, cu mişcările sale reţinute, ne produce stări de melancolie şi de curiozitate reţinută şi ordonată.

Dansul poate fi uneori atât de sugestiv, încât ne schimbă total starea sufletească în care ne aflăm.

Menuetul ne trezeşte graţia, cazaciocul ne face să dorim libertatea, iar dansul lebedelor ne transportă în lumea basmelor şi a dragostei pure.

b. *Pictura*

Pictura murală din peşterile paleoliticului şi neoliticului, care reprezenta animale şi siluete de oameni, s-a transformat în antichitate într-o pictură preponderent a portretelor oamenilor. Portretele au căutat la început să redea cât mai exact înfăţişarea omului, dar în timp au evoluat spre tratarea a ceea ce vedea pictorul dincolo de înfăţişarea fizică. Mai târziu, pictura locuinţelor nobiliare şi a templelor unde erau expuse portrete ale stăpânilor şi, respectiv, ale zeilor sau semizeilor, va evolua astfel încât, din Evul Mediu, portretele sfinţilor exprimă pietatea sau suferinţa, iar portretele nobililor arată trufia, bogăţia şi puterea.

Tizian, Velasquez şi El Greco vor pătrunde atât de adânc în interiorul personajelor pe care le pictează, încât ne vor dezvălui cele mai adânci sentimente de bunătate sau milă, alături de orgoliu şi lăcomie.

Surâsul Giocondei lui Leonardo da Vinci dăinuie nepătruns de sute de ani, portretele lui Rembrandt ne vrăjesc prin lumina care vine din interiorul personajelor, iar personajele lui Rubens ne transmit vigoare şi forţă.

Sugestiile pe care le vom primi prin pictură vor fi din ce în ce mai diversificate pe măsură ce ne apropiem de zilele noastre.

Să ne amintim de cazacii zaporojeni ai lui Repin, de nepăsarea, mândria şi curajul cu care răspund unei scrisori de ameninţare primite de la hanul tătarilor, sau de pluta Meduzei lui Gericault, unde ne cuprinde groaza care ne învăluie hidoasă, în timp ce la Matisse, nudurile scot în relief o anumită lascivitate bolnăvicioasă.

Fiecare tablou ne sugerează tipuri de personalităţi şi caracterele cele mai ascunse ale omului, chiar şi acele trăsături pe care nici individul în cauză nu vrea să le recunoască.

Pictorii reuşesc să pătrundă uneori mai adânc în om, decât cel mai experimentat psiholog.

După ce ne va dezvălui adâncurile sufletului omenesc, pictura se va ocupa şi de natură.

La început, florile şi pomii apăreau ca fundal pentru acţiunile şi figurile umane, apoi cu timpul peisajele au devenit preocuparea unică a unor pictori.

Pictorii pătrund în intimitatea naturii, de unde ne vor transmite sugestii despre viaţa ascunsă şi despre sufletul ei.

Notăm peisajele lui Van Gogh, în care aproape simţim vântul care bate peste un lan de grâu, iar norii negri ne ameninţă, chiar şi pe noi, pe privitori.

Anemonele lui Ştefan Luchian sunt atât de gingaşe, încât le privim cu grijă ca să nu le destrămăm.

La Ţuculescu se merge mai adânc, natura are ochi, ochi care ne urmăresc şi ne analizează de undeva dinăuntrul pânzei.

c. *Sculptura*

Oamenii din cele mai vechi timpuri au produs o civilizaţie bazată pe piatră din care îşi făceau unelte şi arme. Ei au fost atât de impresionaţi de forţa şi de frumuseţea pietrei, încât viaţa lor primitivă s-a îndreptat tot spre piatră.

Ei vor crea mai întâi civilizaţia megalitică prin dolmene şi menhire, pietre cioplite şi aşezate astfel încât au format adevărate complexe religioase magice din blocuri de piatră, cum este complexul din Anglia de la Stonehenge.

Desigur că aceste blocuri cioplite greoi şi aşezate într-o anumită ordine au avut o funcţie religioasă cunoscută de oamenii acelor timpuri.

Astăzi, asupra noastră menhirele şi dolmenele au acţiunea misterioasă care ne face să ne ducem cu gândul la vizitatorii de pe alte planete sau la un cult al morţilor legat de Atlantida.

Cu timpul, sculptura în piatră va ajunge la apogeu, sub faraonii egipteni, când s-au ridicat din blocuri piramidele, cele mai gigantice construcţii din piatră ale antichităţii. Tot egiptenii, în semn de omagiu şi pentru a-i imortaliza, vor dălţui în piatră statui uriaşe pentru faraonii şi preoţii lor.

Ei vor crea Sfinxul, monstrul cu cap de faraon, care îi apără de spiritele rele. De asemenea, egiptenii vor executa mii de basoreliefuri în piatră în care vor descrie toate activităţile lor zilnice.

Câteva secole mai târziu, grecii, elevii geniali ai egiptenilor, vor ridica sculptura la înălţimi şi mai mari. Zeii şi zeiţele, semizeii şi câştigătorii olimpiadelor, precum şi toţi artiştii greci vor deveni nemuritori după ce au fost dălţuiţi în marmură de Fidias şi Praxiteles.

Statuile grecilor au frumuseţea şi graţia pe care şi-a dăruit-o fiecare grec pentru sine. Aceste statui vor reprezenta împlinirea dorinţelor celor mai profunde de perfecţiune, pe care grecii le aveau zilnic prezente: ideal de frumuseţe ce trebuia atins de fiecare în parte.

Acesta este poate unul dintre cele mai frumoase mesaje al sculpturii antice.

Aproape un mileniu mai târziu, Michelangelo Buonaroti va reuşi în Italia Evului Mediu să reînvie prin

sculptură acel ideal de frumuseţe umană, găsind, ca şi grecii, frumuseţea spiritului în perfecţiunea fizică.

În Pieta, David, Moise şi Apollo, el a creat perfecţiunea pentru ca oamenii să ştie că ea există şi că trebuie atinsă.

Acestea sunt sugestiile pe care le-a transmis Michelangelo semenilor săi contemporani şi pe care ni le transmite şi nouă peste veacuri.

Sub altă formă, în alte locuri şi pe alte căi, această dragoste pentru om şi frumuseţile ascunse în om, o regăsim cinci secole mai târziu la Constantin Brâncuşi.

Operele sale în piatră denumite "Poarta sărutului", "Masa tăcerii" şi "Coloana Infinitului" ne conduc la biserica aşezată între ele şi apoi la Cer spre Dumnezeu.

Simbolul pe care îl reprezintă fiecare dintre aceste sculpturi leagă astfel sculpturile civilizaţiei megalitice de religia creştină, creând continuitate în spiritualitatea umană.

Michelangelo, urmaş direct al creatorilor greci, îi transmite şi el lui Brâncuşi forţa pentru a crea sculpturile cele mai spiritualizate: Prometeu, Pasărea, Începutul lumii, care ne sugerează Eternitatea, Viaţa şi Moartea. Aceste sculpturi ne fac să percepem spiritul din noi înşine.

d. *Literatura*

Literatura a fost creată în antichitate, numai după inventarea scrisului, deci cu mult mai târziu decât celelalte arte: dans, sculptură şi pictură.

În prezent, la o populaţie a globului de peste 5 miliarde de locuitori, se spune că s-au tipărit peste 50 milioane de titluri, în câteva sute de milioane de exemplare.

De asemenea, astăzi apar zilnic 100 milioane de exemplare de ziare şi reviste.

Această proliferare face ca literatura să fie arta cea mai răspândită şi cu cel mai mare impact.

Numărul mare de scriitori celebri şi aria lor de răspândire sunt impresionante. În prezent, fiecare popor a avut şi are scriitori admiraţi şi care au o influenţă deosebită atât în ţara lor, cât şi în restul lumii.

Întrucât îmi este foarte greu să fac o alegere, vom cita numai acele lucrări importante pentru omenire, lucrări literare care ne dirijează şi astăzi destinele, cum sunt Iliada lui Homer, Vedele, Biblia şi Coranul.

Iliada lui Homer este prima operă literară importantă a omenirii, operă care a influenţat toată lumea greacă şi romană a antichităţii timp de peste 15 secole, precum şi toate popoarele mediteraneene din Europa, Africa şi Asia.

Influenţa lui Homer o vom regăsi din antichitate până la Renaşterea Italiei şi a Franţei, dar şi în America de azi, la Eugene O'Neil sau la irlandezul James Joyce.

Umanizarea zeilor şi a zeiţelor, identificarea lor cu viaţa, cu oamenii obişnuiţi, divinităţile care iubesc, se ceartă sau se luptă şi care se deosebesc de noi numai prin aceea că sunt nemuritoare, aceasta este lumea creată de Homer.

Ideea că zeii sunt ca noi şi că noi înşine putem deveni zei prin fapte deosebite este atât de extraordinară, încât a sugestionat nu numai lumea antică, dar şi lumea modernă.

La toţi scriitorii mari din antichitate, Sofocle, Euripide, Aristofan, Horaţiu şi Vergiliu, precum şi la scriitorii clasici sau moderni, de la Corneille şi Racine, până la Cervantes şi Joyce, influenţa lui Homer şi a ideilor sale este prezentă şi ne este transmisă de fiecare dintre aceştia sub o formă caracteristică.

Ne încântă şi azi eroismul, capacitatea de sacrificiu şi dorinţa de a vedea mereu ceva nou.

În fiecare om, Homer a sădit un căutător şi un călător neobosit, dublat de un admirator al frumosului şi de dorinţa de a deveni un erou.

A doua lucrare literară importantă pentru omenire este Veda. Operă a indo-europenilor năvălitori în India, Veda a fost compusă de autori necunoscuţi în mileniul III î.Ch.

Veda este o operă asemănătoare cu Biblia şi de cu totul altă factură decât Iliada lui Homer.

Veda a creat religiile principale din India, China, Japonia, Tibet şi Indochina, care sunt ţările cele mai populate din lume.

Învăţăturile şi ritualurile adunate de brahmani în aproape 2000 de ani constituie baza religiilor asiatice. precum şi suportul filozofiilor şi literaturii profane, Mahabharata şi Ramayana.

Influenţa acestei lucrări monumentale o regăsim în religiile budistă, shintoistă şi în hinduism.

Iar în ultimele secole influenţa Vedelor s-a transmis şi în Europa prin intermediul Yoga.

O altă operă monumentală şi care influenţează umanitatea de peste două mii de ani este Biblia, constituită din Vechiul Testament şi Noul Testament.

Scrisă de preoţi şi profeţi, timp de mai multe secole, Biblia a creat creştinismul, una dintre cele trei religii importante ale umanităţii.

Creştinismul originar din Palestina s-a răspândit în special în Europa şi America şi mai puţin în Asia şi în Africa.

Atracţia pe care a exercitat-o acum 2000 de ani este la fel de puternică şi în zilele noastre, Biblia fiind cartea care a influenţat în cea mai mare măsură cultura şi civilizaţia modernă europeană şi care, prin adopţiune, a devenit mondială.

Dragostea creştină şi egalitatea tuturor oamenilor în faţa lui Dumnezeu au făcut din învăţăturile Bibliei una dintre cele mai frumoase doctrine ale umanităţii. Nu vom insista asupra sugestiei răspândite de învăţăturile din Biblie, întrucât în fiecare clipă vedem în jurul nostru cum îşi transmite creştinismul mesajele de bunătate, iubire faţă de aproapele şi înţelegere faţă de prieteni şi duşmani.

"Iubeşte-ţi aproapele ca pe tine însuţi" cred că este cea mai frumoasă învăţătură pe care ne-o transmit creştinismul şi Biblia.

A patra carte importantă, Coranul, este de asemenea creatoarea unei religii mari.

Coranul a fost scris de discipolul lui Mohamed, în anul 650 şi redă fidel toate învăţăturile propovăduite de Profet, timp de peste 20 de ani.

Forţa de sugestie a fost atât de mare, încât arabii, un popor de păstori nomazi din Peninsula Arabică, vor cuceri un imperiu cu Coranul într-o mână şi cu sabia în cealaltă.

Astăzi, religia mahomedană exprimată în Coran cuprinde Asia Mică, o parte din Asia şi cea mai mare parte din Africa.

Religie monoteistă, ca şi creştinismul, mahomedanismul ne învaţă în principal cumpătarea, bunul simţ, umilinţa, generozitatea şi dispreţul faţă de bogăţie.

Coranul este contra ascetismului de tip brahmanic sau creştin, iar dogma de bază este modestia.

Coranul a creat, la fel ca Biblia sau Vedele, mai întâi o religie, apoi o cultură şi o civilizaţie proprie, cultură religioasă care alături de celelalte constituie structura spirituală a omenirii contemporane.

Înainte de a încheia capitolul despre sugestia prin literatură, vom arăta totuşi două exemple tipice de sugestie prin artă, respectiv de sugestie prin literatura profană.

Franz Kafka, în romanul "Procesul", ne introduce în labirintul fără ieşire al administraţiei de stat. O lume de coşmar, în care nimeni nu reacţionează, de care nu te poţi apăra şi este asemenea ceţei sau a pulberilor, care te pătrunde şi te absoarbe până te distruge. Nu poţi să n-o urăşti, pentru că birocraţia administraţiei de stat este chiar şi mai rea.

Al doilea exemplu de sugestie din literatura contemporană este romanul "În căutarea timpului pierdut" scris de Marcel Proust, care ne introduce într-o lume a sugestiilor pure.

Mirosul de parfum, o rază de lumină, un balcon, o umbră sau un colţ de grădină trezesc în autor o lume care părea dispărută.

Această lume ascunsă în inconştient ne trezeşte de fiecare dată când un impuls extern, aparent fără semnificaţie, deschide această poartă mirifică spre inconştientul uman.

e. *Teatrul*

Teatrul a apărut în antichitate, în mileniul I î.Ch., mai întâi la egipteni, indieni şi chinezi, apoi la greci şi romani. Teatrul îşi are originile în spectacolele religioase pe care le practicau vracii în neolitic, apoi preoţii diferitelor culte politeiste.

Teatrul se dezvoltă cu o amploare deosebită la greci, începând din sec. VI î.Ch., şi, aşa cum ne spune Aristotel, s-a născut din misterele închinate zeului Dionysos.

Dintre toate artele, teatrul are scopul declarat de a sugestiona spectatorii în aşa fel încât, indiferent de starea sufletească pe care au avut-o la intrare, să se transpună în viaţa personajelor create de autor şi de actori.

Teatrul este, de aceea, metoda cea mai directă de sugestie prin artă.

La o comedie bine scrisă şi bine jucată, spectatorii vor râde din ce în ce mai mult, pe măsură ce scenele jucate îi vor învălui şi îi vor transpune în această lume semireală.

Prin contrast, la o tragedie, aceiaşi oameni, chiar şi cei mai tari, vor fi emoţionaţi, iar unii îşi vor şterge chiar lacrimile.

Textul şi jocul actorilor, care ştiu să exprime emoţiile, amintirile şi întâmplările omeneşti vor face să se

trezească şi să vibreze aceste sugestii, pătrunzând în zonele cele mai profunde din inconştient.

Aşa se explică de ce dramaturgii Greciei antice, la fel ca şi Shakespeare, ne emoţionează şi ne fac să trăim aceleaşi stări sufleteşti pe care le-au trăit grecii acum 2500 de ani sau britanicii acum câteva secole.

Putem observa direct cum piesele scrise de Aristofan, acum peste 2000 de ani, satire aspre la adresa societăţii greceşti, sunt şi astăzi la fel de actuale şi deci la fel de apreciate şi aplaudate.

Teatrul aproape contemporan al lui Caragiale, marele satiric al societăţii româneşti de acum 80 de ani, ne fac să râdem în hohote de greşelile etern umane: adulterul, demagogia politicienilor, prostia, incultura şi îngâmfarea oamenilor semidocţi.

Pentru că, aşa cum a spus Caragiale, "humorul este atunci când poţi să râzi de alţii".

f. *Cinematografia*

Este supranumită a 7-a artă şi a fost inventată la sfârşitul secolului XIX, pentru ca în secolul XX să se extindă cu o viteză uluitoare.

Cinematografia îmbină toate calităţile şi defectele unei sugestii în masă, iar în ea se adună literatura, teatrul, muzica, uneori dansul, alături de mişcare şi de culori.

Succesul acestei arte târzii şi capacitatea ei de a influenţa şi sugestiona se datorează în primul rând răspândirii extraordinare. Un tablou sau o sculptură şi chiar o piesă de teatru sunt unicate, pe când un film se poate copia în mii de exemplare şi se poate transmite în multe săli concomitent sau prin televiziune.

La aceasta se adaugă mişcarea şi trucajele care pot reda cele mai incredibile situaţii şi întâmplări: colţuri de natură, castele, zbor pe lună, animale preistorice sau distrugerea pământului, extratereştri şi multe, multe altele. Zona de extindere a cinematografiei nu are limite

şi nu ţine seama decât de gustul mediu şi de câştig. Tot ce poate inventa mintea scenariştilor, împreună cu a regizorilor şi a producătorilor, se poate reda pe ecrane.

Sugestibilitatea filmelor este atât de diversificată întrucât în prezent se produc filme de groază, comedii, filme de aventuri, poliţiste sau cu cowboy, precum şi filme sexy, filme ştiinţifico-fantastice, basme şi multe altele.

Fiecare dintre ele are capacitatea de a ne scoate din viaţa noastră cotidiană, uneori tristă, alteori neplăcută şi chiar mizeră, pentru a ne conduce pentru câteva ore într-o altă lume, nu totdeauna mai frumoasă, dar totdeauna deosebită şi pe care nu o bănuiam că există decât în visele noastre cele mai fantastice.

Cinematograful are, până la un punct, capacitatea unei sugestii totale, care se adresează atât conştientului, cât şi inconştientului pe care îl activează sub cele mai diverse ipostaze.

De exemplu, sugestia unui film de groază, "Dracula", poate fi atât de mare, încât spectatorii să aibă insomnii nopţi la rând, după ce l-au văzut.

Putem spune că filmul poate sugera aproape toate stările afective umane, de la milă la dispreţ şi de la ură la dragoste.

Vom prezenta alte câteva exemple de sugestie transmisă prin film.

Filmul Dallas, film serial pentru televiziune cu peste 370 de episoade.

Acest film cu întâmplările sale incredibile încearcă să ne convingă că toţi milionarii din lumea americană a petrolului sunt necinstiţi, afemeiaţi, mari băutori şi total lipsiţi de scrupule.

Soţiile lor şi toate, dar absolut toate femeile din aşa-zisa "înaltă societate", sunt semi-prostituate. Nişte aventuriere frumoase şi elegante, dar capabile, pentru bani, chiar şi de crimă.

Iar administraţia americană din acest film: poliţişti, senatori, avocaţi sau funcţionari, toţi sunt corupţi sau coruptibili. Toată societatea înaltă şi medie ne este prezentată în acest film ca o societate amorală, ceea ce este complet neadevărat, ba chiar imposibil.

Nu se poate ca un popor care realizează cele mai multe şi mai valoroase bunuri materiale să fie total amoral. Şi totuşi, culmea, milioane de telespectatori privesc acest film şi sunt vrăjiţi de el şi asta deoarece, pentru o clipă, oamenii îşi doresc să fie bogaţi, indiferent de mijloace.

Acest film răscoleşte în noi pofte şi dorinţe dintre cele mai condamnabile.

Aceasta este forţa şi magia cinematografiei, capacitatea ei de a sugestiona şi de a ne împinge până dincolo de limitele dintre bine şi rău.

Şi, din păcate, cea mai mare parte dintre filme este de acest gen.

Puţine, extraordinar de puţine, sunt filmele care pot fi considerate bune şi educative sau, cel puţin, neagresive.

Regizori ca Bertolucci, Lawrence, Olivier, Rubliov, Bunuel sau Wajda sunt rari, din ce în ce mai rari.

Aşa cum am spus, în cinematografie primează numai câştigul. Şi de aceea, de multe ori mă întreb dacă merită numele de "artă".

g. *Muzica*

Muzica este arta cea mai subtilă şi care se adresează celor mai profunde straturi ale psihicului uman.

Arheologii spun că muzica a apărut încă din paleolitic, când însoţea incantaţiile magice ale vrăjitorilor, precum şi activităţile cotidiene ale oamenilor primitivi.

Mai târziu, în antichitate, spre exemplu, la sumerieni, muzicanţii erau cinstiţi, astfel încât erau aşezaţi în

ierarhie, imediat după zei, pentru ca la greci, muzicianul Orfeu, de origine tracică, să fie aşezat printre semizei întrucât el putea să îmblânzească animalele cu muzica sa. Zeul Pan, vestit cântăreţ din nai, s-a luat la întrecere chiar cu zeul Apollon, mare cântăreţ din liră şi zeul muzelor şi al artelor.

Muzica însoţeşte dintotdeauna dansul, poezia şi teatrul. Muzica acompaniază munca ţăranilor la câmp, precum şi cele mai importante acţiuni umane: naşterea, nunta şi moartea.

Sugestia muzicii este nelimitată: mama adoarme copilul cântându-i, iar gospodina care îşi iubeşte soţul pregăteşte mâncarea fredonând.

Muzica poate să ne exprime bucuria, veselia, duioşia şi dragostea, dar poate, de asemenea, să ne sugereze nelinişte, melancolie şi chiar teamă sau ură.

Şi toate aceste sugestii se datorează capacităţii muzicii de a produce armonie şi ritm.

Sugestia pe care ne-o transmite muzica este atât de profundă, încât ne poate transforma total.

Ea poate să ne evoce stări şi sentimente sau să ne trezească amintiri plăcute, cum sunt: peisaje din natură, retrăirea unei iubiri din tinereţe ş.a.

Sunetele produse de instrumentele muzicale sau de vocea umană fac să vibreze în fiecare dintre noi, separat sau în grup, trăiri profunde şi foarte diferite.

Din această cauză toate religiile au adoptat muzica drept suport stimulator al textelor religioase, începând cu politeismul mesopotamian, egiptean sau greco-roman şi continuând cu hinduismul, creştinismul şi mahomedanismul.

Analizând pe scurt modalităţile de producere a muzicii, se poate constata că, în afară de vocea omenească, organul principal pentru producerea şi transmiterea vibraţiilor melodioase, oamenii au inventat de-a lungul mileniilor nenumărate instrumente, cum sunt :

naiul, lira, toba, vioara, pianul ş.a. Iar în ultimele secole s-au inventat multe alte instrumente de suflat, pentru ca, în zilele noastre, electronica să pătrundă şi în muzică. La fel ca toate celelalte arte, muzica a avut o evoluţie ascendentă, pe măsură ce oamenii au constatat forţa ei de sugestie şi capacitatea ei de a crea în noi frumuseţi spirituale nebănuite. Trebuie să subliniem că muzica primitivă magică, religioasă sau profană a fost transformată de greci într-o artă care se adresează tuturor oamenilor şi care însoţeşte unele activităţi cotidiene sau care produc plăcerea cea mai pură.

Apoi, după alte câteva sute de ani, timp în care muzica s-a rafinat, oamenii din Evul Mediu vor transforma muzica într-o artă exercitată în special de profesionişti, muzicieni cu atribuţii precise de compozitori sau interpreţi.

Iar alte câteva secole mai târziu, în epoca modernă, muzica a început să devină creaţie a marilor genii, muzicieni care ne transmit bogăţia de sunete armonioase cunoscute.

Beethoven, prin Simfonia a şasea, ne sugerează natura în toată puritatea ei, studiile şi polonezele lui Chopin trezesc în noi o caldă melancolie, Bach face apel la raţiune şi ne transmite o stare de exactitate şi simplitate, iar George Enescu trezeşte în noi dorul pentru plaiurile româneşti, pe care el însuşi le-a iubit atât de mult.

Partea a VI-a

AUTOSUGESTIA

Autosugestia este capacitatea individului de a acţiona asupra propriei conştiinţe prin idei, reprezentări sau sugestii.

Autosugestia acţionează direct asupra omului şi îi determină atât personalitatea, cât şi viaţa în general.

Legăturile dintre sugestie şi autosugestie sunt foarte strânse întrucât contribuţia uneia poate fi urmată, completată şi chiar anulată de cealaltă. Uneori o sugestie poate declanşa un mecanism oarecare din inconştient, mecanism care poate să impună necesitatea unei autosugestii şi deci luarea unei hotărâri. Mecanismul din inconştient poate fi declanşat şi, invers, o autosugestie să acţioneze asupra unei sugestii existente în memorie, iar aceasta să conducă la luarea unei alte decizii. Toate conexiunile psihice se influenţează reciproc şi produc continuu adaptări şi schimburi în psihicul omenesc.

Putem spune că omul se transformă încontinuu datorită sugestiei şi autosugestiei şi din această cauză el se poate îndrepta oricând în direcţia pe care o doreşte.

El este înzestrat încă de la naştere cu toate instrumentele psihice necesare pentru declanşarea acestor procese care sunt sugestia şi autosugestia.

La vârsta copilăriei, până la 6 ani, sugestia acţionează în forţă asupra omului nou-născut. Între 6-12 ani, începe să se dezvolte la copil şi apoi la adolescent procesul autosugestiei. În această perioadă, autosugestia împreună cu sugestia participă aproape în mod egal la formarea individului.

Între 21-35 de ani, autosugestia capătă un rol din ce în ce mai important în dezvoltarea omului.

În perioada maturităţii, de la 35 la 65 de ani, autosugestia are o pondere mai mare decât sugestia, fiind determinantă în definitivarea personalităţii.

În tot acest timp, autosugestia este secondată de sugestie, care îi furnizează individului materialul de bază pentru analiză, selectare şi comparare.

După vârsta de 65 de ani, deci la bătrâneţe, toate simţurile slăbesc şi, o dată cu această îmbătrânire a organelor de simţ, scad memoria, atenţia, voinţa şi capacitatea de concentrare. Din această cauză sugestiile sunt recepţionate mai slab, iar autosugestia se reduce. Omul bătrân, după 80 de ani, devine imun la sugestii şi indiferent, chiar insensibil la autosugestii. Numai exerciţiile zilnice de gimnastică şi de concentrarea atenţiei, prin Yoga, îl mai pot salva de senilitate.

Prin analiza autosugestiei putem constata că aceasta este un proces psihic conştient în exclusivitate, care depinde de: atenţie, memorie, voinţă, concentrare, repetarea procesului şi perseverenţă.

Autosugestia este, de asemenea, un proces psihic selectiv şi raţional, specific omului, care ajută la alegerea şi diferenţierea ideilor sau sugestiilor bune de cele rele.

Sugestiile pot constitui materialul brut pe care raţiunea îl analizează conştient, fixându-şi atenţia asupra sugestiei selectate, pentru a o transforma cu ajutorul raţiunii într-o autosugestie folositoare.

În funcţie de mediu, cultură şi tipul sugestiilor, există autosugestii rele care apar atunci când influenţa sugestiilor dăunătoare este mai puternică decât raţiunea şi voinţa proprie, sau în cazul unor deranjamente ori al unor boli psihice.

Dintre autosugestiile dăunătoare, vom aminti câteva mai frecvente: teama de întuneric, frica de câini sau de şerpi, laşitatea în faţa şefilor şi frica de moarte.

La exemplele de autosugestie utilă vom nota dorinţa de perfecţionare în meserie, învăţarea unei limbi străine, creşterea continuă a bagajului de cunoştinţe, autoperfecţionarea.

Subliniem că, prin această lucrare, autorul doreşte să pună la dispoziţia cititorului metode simple şi experimentate, cu ajutorul cărora autosugestia să devină benefică şi să ajute orice om care doreşte să se transforme.

1. *Exerciţii practice de autosugestie*

Analizând exemplele şi exerciţiile din capitolul despre sugestie şi având în vedere procesul de autosugestie, vom concluziona că pentru aplicarea lor este necesar să se respecte mai multe condiţii, şi anume:

Realizarea unei stări de relaxare fizică şi psihică exprimată printr-o stare de calm, asemănătoare cu somnolenţa.

Să existe dorinţa de a ne sugestiona şi să avem încredere în capacităţile noastre.

Să avem în memorie şi în inconştient noţiunile pe care dorim să ni le implantăm prin autosugestie.

Atenţia să se concentreze numai asupra noţiunilor pe care dorim să le accentuăm prin autosugestie.

Muşchii să fie relaxaţi. Pentru aceasta este necesar să stăm întinşi pe pat, cu mâinile şi picioarele întinse şi cu întreg organismul relaxat, ca în poziţiile Yoga, asana numită "marea relaxare".

Lumina să fie cât mai slabă, semiobscură şi să nu fie zgomote în jur, ceas, radio etc.

Etapele autosugestiei

- *Relaxarea*

Prima autosugestie pe care trebuie s-o exersaţi este necesară pentru a putea sta întins şi relaxat. Pronunţaţi

în gând, cu ochii închişi, 2-3 minute la rând: "Sunt relaxat, relaxat, relaxat!".

Veţi simţi o stare de toropeală, plăcută, muşchii se vor destinde. Pronunţaţi acest cuvânt şi concentraţi-vă numai asupra lui. Trebuie să simţiţi relaxarea pe rând a tuturor muşchilor, începând de la degetele picioarelor în sus: picioare, pulpe, abdomen, piept, mâini, apoi gât, cap, buze, sprâncene, limbă etc. Respiraţia să fie abdominală şi normală.

Conştientul să nu aibă nici o altă preocupare, nici un gând şi nici o problemă, în afara relaxării.

Aceste pregătiri sunt necesare pentru ca autosugestia să pătrundă mai uşor în inconştient şi în memorie unde trebuie să se imprime.

Ceea ce dorim să ne sugestionăm trebuie formulat clar, cu cuvinte simple, directe şi concise.

- *Exprimarea corectă*

Pentru a fi eficientă, formularea autosugestiei trebuie să fie exprimată în cuvinte clare, concise, simple, cu o anumită sonoritate şi hotărâre.

Pentru a obţine aceste calităţi, se va efectua următorul exerciţiu:

Aşezat întins, în poziţia relaxat şi pregătit să ne autosugestionăm, vom spune clar, în gând: "Vorbesc clar şi corect, fără greşeli de vorbire. Cuvintele mele sunt clare şi frumoase. Frazele mele sunt legate între ele!". Spuneţi aceste propoziţii de mai multe ori, până când vă veţi convinge că nu vă mai gândiţi decât la aceste cuvinte şi că v-aţi pătruns de sensul lor. Să nu folosiţi propoziţii cu negaţia "nu" şi nici verbele "a vrea" sau "a dori". Acestea sunt de multe ori respinse de inconştient şi deci nu sunt reţinute de memorie. Ele anulează efectul autosugestiei. Toate frazele de autosugestie să fie afirmative şi cât mai simple, construite din maximum 5-6 cuvinte clare, afirmative: "Vorbesc frumos şi clar. Mă

exprim bine." etc. Folosind formule simple, clare şi concrete, înlocuim nehotărârea şi folosirea unor fraze lungi şi încurcate cu propoziţii greu de pronunţat. În fapt, reînvăţăm să vorbim şi să ne exprimăm. După exerciţii zilnice, timp de 2-3 luni, nehotărârea şi exprimarea greoaie vor dispărea. Fiecare şedinţă de autosugestie va dura 10-15 minute, în funcţie de nivelul modului de exprimare şi maximum 45-60 minute pentru bâlbâiţi şi peltici. Se recomandă ca aceste şedinţe să se efectueze seara, înainte de culcare, atunci când se obţine mai uşor o stare de relaxare, organismul fiind obosit după o zi de muncă. Este bine ca şedinţele să se facă zilnic, pauzele sunt totdeauna defavorabile autosugestiei. De asemenea, se va căuta să se creeze un reflex condiţionat, executând şedinţele seara înainte de culcare, la aceeaşi oră.

2. *Stăpânirea de sine*

Stăpânirea de sine se manifestă la indivizi după acumularea unui bagaj important de cunoştinţe şi după multe experienţe. Este o formă de manifestare a structurii indivizilor care se stabileşte în inconştient, de unde se manifestă conştient de fiecare dată când este nevoie. Stăpânirea de sine are unele rădăcini, dar în cele mai multe cazuri este rezultatul educaţiei şi al mediului socio-cultural.

În cazul în care constatăm că nu ne stăpânim în mod convenabil şi convingător, avem, prin autosugestie, posibilitatea de a ne modifica stilul de comportare.

Vă veţi aşeza în poziţie de relaxare totală, înainte de culcare, şi veţi efectua următorul exerciţiu:

Concentrat şi liniştit, veţi pronunţa frazele: "Pot să mă conduc singur! Pot să mă stăpânesc şi să-mi dirijez acţiunile! Doresc să mă domin! Ştiu să mă

domin! Pot să fiu calm, relaxat şi stăpânit! Am energie multă şi pot să mă controlez! Energia mea poate învinge orice obstacol!".

Frazele se vor spune cu convingere şi simplitate, dar şi cu o anumită tărie, ca şi când ne-am da ordine, care trebuie să fie mai puternice decât ceea ce se formase în noi de-a lungul timpului.

Vom executa deci o autosugestie clară şi simplă. Exerciţiul va dura o perioadă de câteva luni. În timpul acestei autosugestii, va fi înlocuit ceea ce se depozitase în noi, în ani şi ani de zile, de sugestii dezordonate.

O acţiune de autosugestie ordonată şi controlată poate schimba o fire fără control, deşi timpul necesar implantării autosugestiei este mult mai scurt decât timpul în care s-a format firea nestăpânită.

Important este să fim convinşi de forţa noastră, de puterea autosugestiei şi de capacitatea proprie de a ne putea schimba. Voinţa poate învinge orice obstacol, iar forţele psihice existente care acţionează în noi sunt extraordinare.

Exerciţiile de autosugestie trebuie efectuate zilnic, cu regularitate şi la aceeaşi oră, pentru a se crea o obişnuinţă, respectiv un reflex condiţionat, ordonat.

Existenţa în noi a unor dezordini psihice de teamă, inconstanţă şi împrăştiere favorizează crearea unei stări de nestăpânire şi incoerenţă în concentrarea atenţiei. Această nestăpânire se produce datorită unui bagaj psihic ereditar, dar în primul rând din cauza mediului socio-cultural în care ne-am dezvoltat şi în care am trăit timp de zeci de ani şi pe care l-am lăsat să ne domine.

Noi dorim să înlăturăm din inconştient şi din memorie aceste tare, acumulate în decurs de mai mulţi ani, într-un timp record de maximum 1-2 luni. Trebuie deci să ne organizăm bine această bătălie cu noi înşine, cu Eul interior. Din această cauză, aşa cum am arătat, exerciţiile pe care ni le-am propus, vor fi simple şi concise.

De asemenea, autosugestiile trebuie repetate cu o mare regularitate pentru a crea un anumit automatism.

Reflexele condiţionate folosite corect şi regulat ne vor ajuta în realizarea autosugestiei propuse.

Regularitatea învinge indolenţa specifică indivizilor dezordonaţi şi lipsiţi de stăpânire de sine. Regularitatea înseamnă în primul rând autodisciplină, element care a lipsit psihismului nostru şi a favorizat instaurarea incapacităţii de a ne concentra şi a ne stăpâni impulsurile rele.

Adăugaţi deci la exerciţiul dumneavoastră zilnic o autosugestie importantă: "Forţele mele sunt în creştere! În fiecare zi îmi creşte energia! Sunt din ce în ce mai puternic!".

Aceste autosugestii marchează gradaţia şi vor ajuta ca zilnic să crească capacitatea de a acţiona, precum şi încrederea în sine.

În exerciţiul de autosugestie pentru stăpânirea de sine mai puteţi folosi propoziţiile: "Sunt perseverent! Am forţă şi rezistenţă! Mă simt stăpân al energiei mele!". Şi, de asemenea, mai trebuie folosite autosugestiile: "Sunt lucid! Voinţa mea este puternică! Memoria mi se întăreşte în fiecare zi! Pot să învăţ tot ce-mi impun! Raţiunea este lucidă şi puternică!".

Subliniem că cele mai bune fraze, propoziţii şi cuvinte pe care le vom folosi în autosugestie trebuie să ne aparţină, să le găsim singuri şi să le folosim aşa cum dorim. În această lucrare şi în exerciţiile pe care le prezentăm, arătăm numai sensul şi direcţia în care trebuie să ne concentrăm.

Cuvintele proprii pornesc din noi, ne sunt specifice şi ne sunt bine cunoscute, deci vor fi mult mai eficiente decât cuvintele străine.

Arătam la început că una dintre condiţiile de bază ale sugestiei şi autosugestiei este ca în memoria noastră să existe noţiuni asemănătoare cu cele pe care dorim

să le învăţăm. Aceasta pentru ca inconştientul să nu respingă autosugestia propusă, ca pe un element necunoscut psihicului.

O autosugestie semănată pe un teren ostil este asemenea cu ordinele primite într-o limbă străină pe care nu o cunoaştem. Vom auzi cuvinte străine pe care nu le înţelegem şi deci nu reacţionăm în nici un fel. De aceea accentuăm că, pentru a ne autosugestiona, este necesar ca sugestia să fie ordonată, clară şi regulată. Numai aşa se învinge dezordinea şi nehotărârea existente în noi înşine.

Cu cât vom fi mai hotărâţi şi mai convinşi de forţa noastră, cu atâta vom învinge mai uşor starea de şovăială şi nehotărâre.

Autosugestia trebuie să învingă uneori o educaţie neglijentă şi care ne-a deformat structura psihică.

În cazul în care deprinderile rele sunt puternic implantate în inconştient, opoziţia va fi la fel de puternică. Va trebui de aceea să ne autosugestionăm progresiv. Mai întâi, până când ne vom trezi conştiinţa, vom folosi următoarele autosugestii, în poziţia de relaxare totală: "Pot să mă schimb! Trebuie să mă schimb! Simt că pot să mă schimb! Am început să mă schimb! Pot să mă stăpânesc! Am început să mă stăpânesc! Sunt liber!". După câteva şedinţe, executate zilnic şi regulat, timp de 2-3 săptămâni, când vom constata forţa din noi şi că putem să ne autocontrolăm, vom trece la autosugestia de bază, la folosirea frazelor proprii care să ne conducă la autostăpânire şi la autocontrol.

Stăpânirea de sine, echilibrul şi păstrarea calmului sunt elemente importante care trebuie să stea la baza structurii individului. De aceea am insistat şi am căutat să le explicăm şi să le exemplificăm cât mai clar.

Condiţia de bază a tratamentului prin autosugestie este să ne putem stăpâni. Numai având această calitate, ne vom

putea sugestiona tratamentele necesare pentru corectarea unor defecţiuni, cum sunt: lăcomia, zgârcenia, orgoliul, cruzimea, răutatea etc. Având stăpânire de sine şi echilibru psihic, vom fi atât de puternici încât să ne tratăm chiar şi unele boli localizate în: respiraţie, digestie, circulaţie, muşchi, oase şi chiar unele boli psihice mai simple.

Din această cauză repetăm: tratamentul autosugestiei trebuie să înceapă cu învăţarea stăpânirii de sine. Stăpânirea de sine învinge teama, emotivitatea, laşitatea şi ne dă forţa necesară şi baza pe care putem apoi să ne creăm o nouă structură psihică, mai bună, mai dreaptă şi mai echilibrată. Stăpânirea de sine ne va ajuta să ne transformăm în profunzime, în sensul dorit şi în sensul bun, specific spiritului uman.

Pentru a sublinia şi mai mult valoarea autosugestiei şi necesitatea folosirii ei, vom arăta şi alte câteva exerciţii simple:

a. *Pentru întărirea atenţiei şi creşterea încrederii în capacităţile proprii.* Aşezaţi-vă întins, relaxat, înainte de culcare. Folosiţi exerciţiul de tipul următor spunând: "Am iniţiativă proprie! Îmi hotărăsc singur viaţa! Am încredere totală în mine! Sunt calm, lucid şi ştiu exact ce doresc! Sunt hotărât, calm, şi cu sânge rece! În orice împrejurare, oricât de grea, ştiu să mă controlez!".

b. *Pentru stări de timiditate* folosiţi frazele: "Sunt sigur de mine! Sunt plin de siguranţă! Am curaj! Societatea nu mă intimidează! Oamenii au încredere în mine!".

c. *Tracul în faţa publicului sau a necunoscuţilor* se poate elimina cu ajutorul exerciţiului următor: "Sunt mulţumit de mine! Mă stăpânesc perfect în faţa altora! Pot să judec la rece acţiunile mele! Sunt stăpân pe reacţiile mele! Îmi place în societate! Mă simt bine între oameni! Doresc să trăiesc printre necunoscuţi! Necunoscuţii sunt la fel ca şi mine!".

d. *Pentru stări neprevăzute şi neplăcute* din timpul zilei veţi aplica imediat, pe loc, stând pe un scaun, un exerciţiu simplu: "Sunt calm! Sunt liniştit! Fără teamă! Am încredere în mine! Mă stăpânesc! Sunt echilibrat!". Veţi respira profund şi liniştit prin burtă, fără efort, şi veţi îndepărta orice alt gând concentrându-vă atenţia numai asupra frazelor de autosugestie pe care le pronunţaţi în gând, cu toată convingerea: "Sunt liniştit! Mă stăpânesc! Sunt stăpânit! Sunt calm!".

3. *Autosugestia terapeutică*

La baza autosugestiei trebuie să stea gândurile şi preocupările frumoase, sincere şi de bunătate. Acestea asigură, în structura psihică umană, echilibru, calm şi armonie.

Stările neplăcute, gândurile rele şi bolnăvicioase, ura, teama produc boală, dezechilibru, laşitate şi răutate.

Se ştie că depresiunile psihice bruşte pot produce unele boli, cum sunt: icter, paralizie sau hemoragie cerebrală.

De asemenea, teama de boală, obsesia unei boli, a avea în jur oameni obsedaţi şi speriaţi de boală, toate acestea produc sugestii puternice care conduc la îmbolnăvire.

Un astfel de mediu produce sugestii care ne vor influenţa negativ şi periculos sănătatea.

A te teme de boală, a exagera starea în care te afli, a deveni morbid şi obsedat de boală înseamnă agravarea stării reale.

De aceea, tratamentul oricărei boli trebuie să înceapă prin crearea unei stări de încredere în tine, o stare de optimism şi aprecierea reală a bolii pe care ai contractat-o.

În primul rând, trebuie să evitaţi societatea oamenilor obsedaţi de boli şi a căror preocupare este legată de

boală, medicamente, morţi etc. Există oameni al căror singur obiect de discuţie este boala. Aceşti oameni trebuie evitaţi. Ei vă pot influenţa şi vă vor agrava boala. Este deci obligatoriu să vă alegeţi prietenii şi societatea în care trăiţi. Cunoscând aceste noţiuni pregătitoare, vom analiza acum autosugestia terapeutică. Aceasta constă în următoarele principii:

Frecventaţi numai societatea unor oameni sănătoşi, încrezători în forţele lor, realişti şi optimişti.

Autosugestia terapeutică se va efectua seara, înainte de culcare, după ce v-aţi creat o stare fizică şi psihică echilibrată.

Să fiţi liniştit şi încrezător. Practicaţi o respiraţie abdominală, stând perfect întins.

Folosiţi fraze şi cuvinte proprii, de tipul: "Sunt din ce în ce mai sănătos! Sunt calm, liniştit şi cu sânge rece! Dorm bine! Am un somn sănătos şi odihnitor! Mă simt bine, din ce în ce mai bine! Am poftă de mâncare! Am digestie bună! Organismul meu este sănătos! Variaţiile de temperatură nu au efect asupra mea! Sunt sănătos, sănătos!".

Practicaţi autosugestia de vindecare a bolilor zilnic, regulat, la aceeaşi oră, timp de mai multe săptămâni, până când veţi simţi efectele reale de vindecare. Faceţi exerciţiile de vindecare seara, dar şi în timpul zilei, dacă veţi constata o cât de mică tulburare.

Impuneţi-vă o stare optimistă şi de încredere în forţele proprii, în sănătatea dumneavoastră şi în energia fizică şi psihică de care dispuneţi.

Urmând concomitent tratamentul prescris de medic şi respectând aceste principii, veţi putea să vă vindecaţi.

Vom analiza acum situaţia unor bolnavi declaraţi, cu simptome grave de suferinţă şi slăbiciune. Bolnavul aşteaptă cu nerăbdare sosirea medicului, diagnosticul acestuia şi tratamentul care va fi prescris. Cei din jur

sunt neliniştiţi. S-au adunat în jurul bolnavului şi creează o stare de îngrijorare, nelinişte şi teamă. Se fac discuţii cu voce joasă, se povestesc întâmplări cu sfârşit dramatic. Se creează astfel o psihoză maladivă.

Această atmosferă este total contraindicată în jurul unui bolnav grav. Este obligatoriu ca în jurul bolnavului să se creeze o atmosferă de încredere, de linişte, optimism şi sănătate. Aceasta va sugestiona bolnavului încredere în forţele proprii.

De asemenea, trebuie instaurată o atmosferă de sinceritate. Boala este un accident natural, pe care medicina actuală şi organismul propriu o pot învinge.

Toţi cei care vor fi admişi în jurul bolnavului trebuie să fie convinşi că oamenii au posibilităţi mari cu care pot învinge orice boală, iar medicina actuală are tratamente foarte eficiente.

La rândul său, bolnavul trebuie să aibă şi el încredere totală în capacităţile sale psihice de vindecare. Pacientul trebuie să fie relaxat, liniştit, încrezător şi optimist şi să pronunţe în gând şi cu convingere câteva fraze de tipul următor: "Pot să mă vindec! Am forţa de a mă vindeca! Sunt calm şi liniştit! Voi fi relaxat! Pot dormi! Sunt echilibrat! Pot să mă odihnesc!".

Această autosugestie va fi urmată de o stare de linişte şi de relaxare sau chiar de somnolenţă, necesară organismului pentru a ne mobiliza la vindecare. Concentrarea totală a organismului este foarte importantă pentru vindecare.

De multe ori un somn bun ajută organismul. De aceea vă veţi autosugestiona să dormiţi, pronunţând cu convingere câteva fraze de tipul: "Doresc să dorm! Trebuie să dorm! Am nevoie de somn şi voi adormi! Sunt relaxat şi începe să mă cuprindă somnul! Somnul mă ajută să mă vindec!".

Astfel de exerciţii veţi face de 2-3 ori pe zi, pe toată durata bolii. Subliniem că autosugestia terapeutică

trebuie efectuată pe toată durata bolii, în paralel cu tratamentul prescris de medic şi însoţită de sugestia favorabilă creată de prieteni şi de familie, care pot contribui direct la formarea unei atmosfere normale de încredere şi calm.

Autosugestia terapeutică trebuie, de asemenea, susţinută de un regim alimentar corespunzător.

De cele mai multe ori mâncăm repede, lacom, prea mult şi numai hrană grea: conserve, dulciuri, carne, grăsimi şi făinoase. Toate acestea sunt toxice pentru ficat şi rinichi, îngroaşă venele şi suprasolicită inima. În mod conştient sau inconştient, ne îmbolnăvim încet, zi cu zi.

La acestea se adaugă stresul, oboseala, grijile, problemele de la serviciu, necazurile financiare şi familiale etc.

Autosugestia terapeutică impune obligaţia de a ne hrăni cu alimente sănătoase şi de a duce o viaţă simplă şi echilibrată.

Vom prefera carnea de peşte, vegetalele proaspete, fructele, produsele lactate, apa curată, carnea de pasăre. Vom sta mai mult în aer, vom face plimbări, sporturi specifice vârstei, muncă fizică uşoară şi mai ales vom evita certurile, discuţiile inutile, viaţa supraîncărcată, convieţuirea într-un mediu socio-cultural nedemn şi bolnav.

De asemenea, ne vom controla acţiunile şi reacţiile faţă de întâmplările care produc tulburări.

Zilnic, vom acţiona prin sugestii simple şi directe specifice problemelor acelei zile. Înainte de culcare vom analiza întâmplările neplăcute şi le vom stăvili acţiunea în inconştientul nostru, folosind fraze simple: "Sunt stăpân pe acţiunile şi forţele mele! Pot să-mi dirijez gândurile, dorinţele şi acţiunile! Organismul meu, muşchii, organele, inima, ficatul, funcţionează bine. Ştiu să mă alimentez corespunzător! Inima mea funcţionează bine, respiraţia şi digestia sunt foarte bune! Nervii

şi sistemul meu nervos conduc bine întreg organismul şi de aceea sunt sănătos!". De asemenea, terapeutica autosugestivă trebuie să se îndrepte cu toată atenţia asupra psihicului şi asupra igienei sistemului nervos.

4. *Concentrarea prin autosugestie*

Pentru a ne fixa gândurile asupra unui obiect sau asupra unei noţiuni, în primul rând trebuie să eliminăm gândurile parazitare care ne distrag atenţia. Atenţia impune psihicului să fie prezent şi activ faţă de acţiunea pe care dorim s-o realizăm sau faţă de noţiunea pe care vrem s-o analizăm.

Fixarea atenţiei asupra unei idei sau asupra unui obiect înseamnă a te concentra, proces necesar în toate autosugestiile.

Există, de asemenea, o interdependenţă puternică între reacţiile emoţionale favorizate de mediu şi de sugestii şi atitudinile psihice, pe care indivizii le pot influenţa prin concentrarea atenţiei şi prin autosugestie.

A te concentra nu înseamnă însă a te crispa, ci înseamnă a fi receptiv şi calm pentru a putea acţiona direct asupra memoriei, înregistrând astfel datele şi elementele pe care le recepţionează simţurile: văz, miros, auz etc.

S-a constatat că receptivitatea, la rândul ei, este direct proporţională tot cu atenţia şi cu memoria, şi de aceea receptivitatea asigură un control ordonat asupra gândurilor prin conştientizarea şi dirijarea lor.

Ştim, de asemenea, că senzaţiile date de simţuri poartă un dialog cu gândurile noastre şi dacă ne concentrăm atenţia asupra acestui dialog, îl putem controla.

Prin autosugestie putem să ne dirijăm simţurile, în special văzul şi auzul, pentru a ne putea concentra asupra unor gânduri sau idei pe care dorim să le aprofundăm.

Dominându-ne senzaţiile şi simţurile, putem să ne concentrăm în direcţia eliminării unor stări neplăcute sau a unor ticuri.

Vom nota dintre aceste stări: căldura mare, zgomotele străzii sau ale vecinilor, maşinile, acţiunea neplăcută a unor culori sau a unor mirosuri, ticurile etc.

Acestea produc un dezacord psihic pe care trebuie să-l îndepărtăm, iar autosugestia ne poate ajuta.

Pentru a învăţa să ne stăpânim şi să ne concentrăm, deci să ne autosugestionăm, este recomandat ca la început să exersăm, învăţând să ne controlăm, câteva dintre cele mai simple şi mai obişnuite acţiuni umane cum sunt: mersul, respiraţia, gesturile obişnuite şi altele.

a. *Mersul*

Vom analiza mersul normal, fără grabă, inconştient, pe care, prin concentrare, putem să-l efectuăm în mod conştient.

Dacă suntem atenţi asupra mersului, vom simţi cum se ridică pe rând fiecare picior. Vom simţi, de asemenea, cum se îndoaie pe rând fiecare genunchi şi mişcările pulpelor şi ale şoldurilor.

Prin concentrare asupra mersului, trebuie să simţim chiar şi contactul cu solul al tălpii piciorului prin pantof.

Pentru a învăţa să ne autosugestionăm, la început vom controla numai mişcarea uneia dintre părţile piciorului: genunchii, tălpile piciorului sau o altă porţiune asupra căreia putem să ne concentrăm mai puternic.

După mai multe zile de exerciţii, 10-15 minute de concentrare asupra mişcării genunchilor în timpul mersului normal, vom reuşi să controlăm conştient această mişcare. Apoi vom trece la concentrarea atenţiei asupra balansării mâinilor sau a tălpilor din glezne.

Nu trebuie să uităm nici un moment că acesta este

un exerciţiu simplu pentru a învăţa să ne concentrăm atenţia şi pentru a învăţa să ne autosugestionăm.

Vom proceda apoi la conştientizare prin concentrarea atenţiei asupra mersului inconştient în ansamblu, analizând fiecare operaţie în parte pentru a o executa conştient; mişcarea degetelor de la picioare, trecerea greutăţii corpului de pe un picior pe celălalt, poziţia corpului, poziţia coloanei vertebrale, poziţia gâtului şi a capului, aşezarea pe călcâi, pe talpă şi pe degete, mişcarea tendoanelor, mişcarea mâinilor şi a palmelor, mişcarea umerilor ş.a.

Ne vom fixa atenţia asupra fiecărei mişcări a corpului în timpul mersului, pe rând, până vom executa mişcarea sub control.

După 5-6 zile de autocontrol al mersului, până când îl executăm în mod conştient, vom constata o adevărată plăcere să ne dirijăm mersul după dorinţă şi deci să ne autocontrolăm prin fixarea atenţiei.

b. *Respiraţia*

Acest exerciţiu se poate executa în stare de repaus sau în mişcare. La început, concentraţi-vă atenţia asupra respiraţiei, în timpul mersului. Descompuneţi fiecare mişcare a corpului, cu care se efectuează respiraţia, pentru a cunoaşte modul exact în care executaţi respiraţia.

Începeţi prin a urmări mişcarea abdomenului, până o executaţi conştient, apoi controlaţi toracele, pătrunderea aerului prin nas, ieşirea lui prin nas sau prin gură, mişcarea mâinilor şi a spatelui.

Nu interveniţi cu nici o schimbare asupra modului natural în care respiraţi, descompuneţi fiecare mişcare prin care se face respiraţia, până o faceţi conştient, apoi controlaţi respiraţia în întregime şi verificaţi toate operaţiile componente.

Controlaţi-vă gândurile să nu zboare aiurea şi concentraţi-vă strict asupra inspiraţiei şi expiraţiei aerului.

Acesta este tot un exerciţiu simplu şi eficient, care vă ajută să învăţaţi să vă autosugestionaţi prin concentrare şi autocontrol.

După alte câteva zile de conştientizare a respiraţiei, operaţia fiind descompusă în elemente componente, veţi progresa şi mai mult.

Urmăriţi-vă apoi respiraţia şi în stare de repaus, stând pe scaun sau întins pe pat, înainte de culcare şi după trezire. Atragem încă o dată atenţia că nu trebuie să introduceţi nici o modificare în respiraţia normală, cu care sunteţi obişnuit. Trebuie doar ca inspiraţia şi expiraţia să fie făcute sub control, atunci când o dorim.

În rest, respiraţia, ca şi mersul, se va efectua natural şi relaxat, dar atunci când dorim, vom putea să o executăm sub control.

c. *Controlul asupra unor gesturi obişnuite*

O altă metodă de antrenament, pentru a obţine capacitatea de a vă autosugestiona, constă în controlul şi conştientizarea gesturilor obişnuite, cum sunt : închiderea uşii cu cheia, stingerea luminii şi a gazelor la plecarea de acasă sau oprirea apei de la robinet.

De asemenea, sunt importante concentrarea atenţiei şi controlul asupra unor ticuri neplăcute, de exemplu: balansarea piciorului, băgarea degetului în nas, roaderea unghiilor şi altele asemenea.

Vom începe cu controlul asupra unor gesturi obişnuite efectuate la plecarea de acasă, când trebuie să vă asiguraţi că aţi închis gazele, apa de la robinet şi lumina.

Pentru a pune sub control aceste gesturi obişnuite pe care, de regulă, le executăm în mod reflex, trebuie să le efectuăm în mod conştient.

Pentru aceasta, gesturile pe care le analizăm vor fi descompuse în părţile lor componente.

Înainte de plecarea de acasă, veţi trece pe la fiecare robinet şi, cu atenţia concentrată, veţi lua pe rând fiecare robinet. Veţi prinde cu degetul mare şi cu degetul arătător de la mâna dreaptă rozeta fiecărui robinet.

Urmăriţi atent cum faceţi răsucirea robinetului supraveghind fiecare mişcare, poziţia mâinii, înclinarea corpului, răsucirea robinetului, toate să fie conştiente.

Gândurile şi ideile parazitare asupra altor preocupări vor fi eliminate. Concentrarea asupra mâinii şi a robinetului va fi totală. Se va supraveghea oprirea apei, până când robinetul nu mai picură, oprind şi desfăcând robinetul de câteva ori.

Veţi urmări ca picioarele să fie relaxate, corpul va sta puţin aplecat peste chiuvetă, astfel încât toţi muşchii să fie dirijaţi asupra răsucirii robinetului şi opririi apei.

Veţi repeta atent mişcările de închidere şi deschidere, de mai multe ori la rând.

La fel veţi proceda cu oprirea gazelor de la aragaz sau de la sobă, descompunând fiecare mişcare în mod conştient şi concentrându-vă atenţia. închizând şi deschizând gazele.

Apoi, la plecare, pentru a fi sigur că aţi încuiat uşa cu cheia şi că v-aţi luat cheile de acasă, veţi conştientiza şi descompune cu atenţie mişcările necesare pentru închiderea uşii cu cheia.

La ieşirea pe uşă, urmăriţi cum deschideţi uşa, apoi cum o închideţi, cum scoateţi cheile din buzunar, cum vă îndreptaţi privirile spre uşă, veţi privi broasca uşii, apoi veţi urmări atent introducerea cheii în uşă, urmărind fiecare operaţie de răsucire a cheii în broască, cu o atenţie concentrată, până la momentul scoaterii cheii din broască, şi al introducerii acesteia în buzunar.

Veţi controla atent verificarea încuierii uşii.

Nici un alt gând să nu vă tulbure concentrarea şi atenţia asupra operaţiilor descompuse pentru închiderea uşii cu cheia. Operaţia va fi efectuată conştient, ca şi când atunci aţi învăţa să încuiaţi uşa, şi trebuie să executaţi bine fiecare operaţie.

Un alt exerciţiu de autocontrol este acela de a elimina ticurile, care au devenit în timp acte reflexe inconştiente.

Eliminarea ticurilor este un exerciţiu de autosugestie mai complex pentru că în afară de control şi concentrarea atenţiei, mai apar şi elemente de educaţie, care impun excluderea unor obişnuinţe puternic implantate în inconştient.

Se va lua poziţia de relaxare, înainte de culcare, întins pe spate, cu mâinile, picioarele şi trunchiul întinse lejer. Fruntea, nasul, limba, degetele vor sta destinse.

Stând relaxat, gândiţi-vă numai la ticurile pe care le aveţi: clipirea ochilor, mişcarea capului sau a unuia dintre membre, crisparea obrazului sau încruntarea frunţii etc.

După ce v-aţi analizat şi aţi localizat ce tic sau ce ticuri aveţi, luaţi unul dintre ele, de exemplu încruntarea frunţii, şi analizaţi-l din ce se compune.

Mişcarea frunţii în sus sau încruntarea sprâncenelor şi alte elemente specifice ticului, până când îl puteţi localiza, descrie şi îl puteţi descompune în elementele componente. De asemenea, căutaţi să descoperiţi momentul psihic şi fizic în care se produce ticul, la ce vă gândiţi în acel moment şi dacă staţi, mergeţi, discutaţi cu cineva, sunteţi singur, supărat, preocupat etc.

Apoi, după ce aţi descoperit cât mai multe elemente despre tic, localizarea lui, manifestarea lui fizică, descompunerea lui şi condiţiile de manifestare, veţi face câteva şedinţe de autosugestie pentru eliminarea ticului.

Stând tot în poziţia de relaxare, vă veţi gândi exclusiv la ticul pe care vreţi să-l eliminaţi şi apoi, după ce l-aţi localizat şi descompus în elementele componente, veţi

spune câteva propoziţii simple: "Fruntea stă destinsă! Nu-mi încreţesc fruntea! Mă pot stăpâni!" şi altele asemenea.

Pregătirea autosugestiei, starea de relaxare şi concentrarea atenţiei exclusiv asupra ticului sunt foarte importante.

Veţi vedea că executând zilnic o şedinţă de 5-6 minute, timp de 3-4 săptămâni, veţi controla ticul şi aceasta va începe să se manifeste din ce în ce mai rar.

Un alt tic, scobitul în nas, este nu numai un tic urât, dar poate fi şi dăunător, el poate produce infecţii destul de neplăcute ale nasului.

Acest tic este foarte răspândit la bărbaţi şi se manifestă în cele mai neaşteptate locuri. De exemplu, la stopuri se poate observa că peste 50 % dintre automobilişti se scobesc în nas, până se schimbă semaforul de pe roşu pe verde şi invers. Se va analiza ticul în poziţia de relaxare, stând întins în pat.

Mai întâi, trebuie analizat modul în care se execută ticul: cu mâna stângă sau dreaptă, cu degetul arătător etc.

De asemenea, trebuie localizat mediul: la birou, acasă, când citim, la televizor, în automobil, când suntem singur sau în societate.

Fiecare mişcare a ticului va fi conştientizată şi analizată în amănunţime, până când ticul în ansamblu este perfect cunoscut.

Trebuie să ajungeţi în stadiul ca, în momentul în care ne îndreptăm mâna spre nas, să devenim conştient că suntem pe punctul de a efectua ticul, deci suntem conştient că ne scobim în nas.

Gestul reflex, executat inconştient, trebuie să se execute deci conştient şı sub supravegherea noastră.

Atunci se poate trece la eliminarea ticului, efectuând câteva şedinţe. În poziţia de relaxare, vă veţi convinge singur că trebuie să renunţaţi la acest tic şi mai ales să doriţi să renunţaţi la scobitul în nas.

Veţi insista cu fraze simple: "Este un tic urât! Tic neplăcut! Ticul este dăunător! Produce plăgi în nas! Ticul urâţeşte nasul!". Vă veţi gândi la colegi sau cunoscuţi care au şi ei acest prost obicei şi veţi condamna acest tic.

După 10-15 şedinţe de acest gen, conştientizarea ticului, executarea conştientă a scobirii în nas, analiza urâţeniei gestului şi convingerea că este un obicei urât, veţi trece la înlocuirea conştientă a acestui tic prin folosirea unei batiste, operaţie igienică şi estetică.

De câte ori vom observa apoi că dorim să ducem mâna spre nas, atent, vom lua batista şi o vom folosi. Acest tic se desfiinţează destul de greu, dar cu perseverenţă şi autocontrol se poate pune sub control.

În acelaşi mod şi urmând aceleaşi etape, se poate elimina pe rând orice tic pe care l-am constatat.

Vom recapitula operaţiile care trebuie efectuate pentru eliminarea ticului: localizarea ticului, gesturile componente şi mediul în care se desfăşoară, descompunerea conştientă a ticului în operaţii componente, executarea conştientă a ticului, pregătirea psihică, dorinţa şi necesitatea de a-l elimina, autosugestia de eliminare folosind propoziţii simple, proprii, de renunţare la tic.

Se va urmări în timp ca ticul să nu se mai repete decât conştient, pentru a-l putea elimina după dorinţă.

Menţionăm că autosugestia, şi deci eliminarea unui tic, începe să apară din momentul în care suntem conştient că îl avem şi după ce ne-am convins că ticul este urât şi că dorim să-l eliminăm.

Aceste câteva exerciţii simple de autosugestie ne vor permite să trecem apoi la operaţii complexe, cum sunt, de exemplu, modificarea şi ameliorarea unor defecte de personalitate, de tipul: lăcomie, zgârcenie, vanitate sau altele asemenea.

d. *Eliminarea gândurilor parazitare*

Atenţia şi concentrarea asupra unui obiect sau a unei idei, de regulă, sunt deranjate de gândurile parazitare, care ne pot îndepărta complet de la ţelul propus, în cazul în care nu suntem foarte atenţi.

Putem observa aceasta chiar şi în cazul unor simple analize. Dacă, de exemplu, privim o frunză, un copac sau o casă care ne trezesc amintiri sau, pur şi simplu, ne interesează în mod deosebit, dacă nu ne controlăm, gândurile zboară aiurea şi se împletesc cu alte fragmente existente în memorie, cât de cât asemănătoare, astfel încât după câteva minute vom constata că de la o frunză ajungem cu gândul la o femeie iubită cândva sau la o amintire care aparent nu are nici o legătură cu frunza iniţială.

Se formează legături inconştiente, plăcute sau neplăcute, care uneori ne uimesc.

Aceste gânduri parazitare şi care se leagă cu lumea inconştientă pot apărea şi atunci când citim o carte care nu ne captează sau înainte de a adormi, dacă ne preocupă ceva în mod deosebit sau dacă ne deranjează o întâmplare din timpul zilei.

Astfel de gânduri parazitare ne pot bântui când mergem pe stradă, când suntem la birou sau, ceea ce poate deveni periculos, astfel de gânduri pot apărea când ne aflăm la volan.

Unele gânduri răzleţe pot fi plăcute sau odihnitoare, pentru că ne trezesc amintiri frumoase, sau utile. Acestea ne îmbogăţesc imaginaţia şi de multe ori produc chiar idei creatoare. Suportul şi baza multor inspiraţii din artă sau din ştiinţă sunt gândurile parazitare.

În majoritatea cazurilor însă, aceste idei parazitare ne sunt dăunătoare întrucât ele ne slăbesc atenţia, voinţa,

concentrarea şi chiar memoria, fiind uneori periculoase pentru formarea unor personalităţi puternice.

De aceea, autorul consideră că este necesar ca prin autosugestie să eliminăm gândurile parazitare dăunătoare.

Pentru aceasta, recomandăm câteva exerciţii simple şi eficace.

Plimbarea

Mergeţi 50-100 de paşi, fără grabă, concentrându-vă atenţia numai asupra mersului. Spuneţi în gând: stâng, drept, stâng, drept. Urmăriţi cum se îndoaie genunchii, gleznele, degetele, tendoanele şi spuneţi la fiecare pas: stâng, drept, stâng, drept.

Dacă apar gânduri răzleţe, mai faceţi încă 100 de paşi în acelaşi mod.

Efectuaţi exerciţiul de 2-3 ori pe zi, timp de mai multe săptămâni, până când reuşiţi să mergeţi 100 m fără să aveţi nici un alt gând răzleţ, singura preocupare fiind numai mişcările picioarelor.

Gimnastica

În fiecare dimineaţă şi seara, înainte de culcare, faceţi timp de 10-15 minute gimnastică sau şi mai bine Yoga.

Stabiliţi singur exerciţiile de gimnastică pe care le cunoaşteţi şi pe care sunteţi în stare să le efectuaţi fără efort.

În timpul execuţiei mişcărilor, urmăriţi mental operaţia fizică aleasă: întinderea braţelor, ridicarea genunchilor, răsucirea bustului, aplecarea în faţă etc. Poziţia să fie cât mai corectă, mai relaxată şi fără efort.

Urmăriţi atent fiecare mişcare şi corectaţi-vă de fiecare dată. Nici un gând parazitar să nu pătrundă din inconştient în conştient.

O singură idee să existe în gândire: poziţia, mişcarea şi exerciţiul de gimnastică sau de Yoga.

După mai multe săptămâni de exerciţii zilnice, vor începe să apară rezultate pozitive.

Controlaţi în continuare fiecare mişcare de gimnastică aleasă şi nici o idee parazitară să nu aibă acces în timp ce efectuaţi mişcarea pe care v-aţi impus-o.

Spuneţi în gând: ridic braţele, întind palmele, mă răsucesc, bustul drept, capul spre stânga, capul spre dreapta, relaxat, aplecat etc.

Orice gând parazitar trebuie imediat captat, conştientizat, analizat şi apoi eliminat. Va fi îndată înlocuit cu gândul privind mişcarea fizică efectuată.

e. *Autosugestia şi profesia*

În cele mai multe cazuri, părinţii sunt cei care stabilesc profesia copiilor. Părinţii, la rândul lor, îşi dirijează copiii sub influenţa mediului şi în funcţie de condiţiile socio-economice în care trăiesc.

De regulă, ţăranii îşi îndeamnă copiii mai harnici să devină tot ţărani; pe cei mai puţin harnici îi îndeamnă să înveţe o meserie uşoară: cizmar, croitor, dulgher, electrician; copiii înzestraţi sunt dirijaţi să devină intelectuali: profesori, economişti etc.

Părinţii care au profesii intelectuale, medici sau ingineri, îşi ajută şi îşi dirijează copiii să devină tot intelectuali, indiferent de înclinaţiile acestora şi de dotarea lor psihică. Ei plătesc diferiţi profesori pentru a-şi medita copiii, pregătindu-i din timp pentru profesia pe care le-au hotărât-o.

Meseriaşii, la rândul lor, aleg copiii cei mai dotaţi pentru a-i ajuta să devină intelectuali, iar pe ceilalţi îi îndreaptă spre meserii manuale: strungar, zidar, tâmplar, lăcătuş etc. De multe ori ei aleg pentru copii meseria tatălui.

Aceasta este o situaţie "de fapt" pe care nu vom încerca s-o criticăm pentru a-i stabili eficienţa, pentru că o astfel de analiză nu intră în sfera lucrării de faţă.

Pornind deci de la aceste realităţi, constatăm însă în continuare că şcolile noastre nu fac nici ele mare lucru în domeniul alegerii profesiei.

Elevii şcolilor primare şi apoi ai liceelor nu sunt ajutaţi să-şi găsească drumul cel mai corespunzător şi să-şi aleagă profesia care corespunde cel mai bine înzestrării şi înclinaţiilor fireşti.

De aceea, mai târziu, universitatea sau şcolile profesionale şi de specialitate primesc nişte adulţi cu o dotare psihică eterogenă. Din păcate, la rândul lor, şcolile superioare îi învaţă pe tineri noţiuni destul de teoretice şi uneori destul de sumare.

Din aceste motive, prezentate sumar, societatea primeşte astfel de tineri, în vârstă de 25 ani, posesori ai unor diplome impresionante: medic, jurist, economist sau inginer, profesii pentru care posesorii diplomelor nu au înclinaţii.

Autorul, care a trecut prin aceste etape, consideră că autosugestia este foarte importantă pentru îndreptarea acestei situaţii întrucât ea poate ajuta tinerii absolvenţi să devină utili societăţii care i-a produs şi care poartă totuşi o mare responsabilitate.

Pentru a arăta cum poate autosugestia să ajute un tânăr în profesie, vom lua ca exemplu meseria de inginer mecanic auto.

Exerciţiile de autosugestie pe care trebuie să le facă tânărul absolvent pentru învăţarea acestei meserii aleasă fără înclinaţie sunt următoarele:

El va lucra la început într-o secţie auto.

Absolventul trebuie să urmărească cu toată atenţia operaţia cea mai simplă, de exemplu, înlocuirea unei roţi.

El se va concentra exclusiv asupra acestei operaţii şi va memora fiecare amănunt: montare cric, ridicare maşină, desfacere şuruburi roată, scoatere roată, aducere roată de rezervă, montare roată de rezervă umflată la presiunea corespunzătoare etc.

Va urmări, pentru comparaţie şi memorare, execuţia aceleiaşi operaţii la mai mulţi muncitori pe rând, cel

puţin de 20-30 de ori, până când fiecare mişcare îi este foarte clară şi o poate reproduce în ordine.

Nu se va lăsa atras de alte operaţii decât după ce operaţia de înlocuire a unei roţi este memorată integral.

Va citi fişe sau cărţi tehnice în domeniu şi va discuta operaţia cu mecanicii, colegii din atelierul auto.

După minimum o săptămână de strictă urmărire şi învăţare a acestei operaţii simple, când tânărul absolvent va constata, examinându-se singur cu toată seriozitatea, că a învăţat să schimbe o roată, îşi va alege o altă activitate la fel de simplă.

Va proceda în acelaşi mod, urmărind operaţia descompusă până când o va învăţa perfect.

După învăţarea a două operaţii simple, se va controla şi se va supune singur la un examen pentru a fi sigur că le ştie.

Aşa cum am spus, autosugestia în profesie impune o repetare conştientă a tuturor operaţiilor componente simple, apoi, trecerea la operaţiile complexe.

Lucrările complexe: montarea carburatorului, reglarea motorului, demontarea şi montarea ambreiajului vor fi şi ele urmărite şi învăţate descompunând fiecare operaţie de 10-15 ori, până la cele mai mici amănunte. Vor fi urmăriţi, de mai multe ori, mai mulţi mecanici şi, concomitent, se vor citi şi învăţa toate cărţile tehnice în domeniu.

Autorul consideră că această ucenicie practică, dublată de învăţământul tehnic concret, trebuie să dureze 2-3 ani în meseria de inginer, pentru a învăţa de fapt numai noţiunile de bază.

Problemele de concepţie şi proiectare se învaţă în continuare tot prin autocontrol şi muncă perseverentă şi durează, de regulă, toată viaţa.

f. *Cum se poate renunţa la fumat*

Fumatul este unul dintre exemplele tipice de sugestie, deprins în urma influenţelor mediului, mai întâi de la părinţi, apoi de la profesori, de la colegii de şcoală şi de la colegii de muncă.

În fine, de la vecini, de pe stradă, în magazine şi pieţe, din ziare, la radio şi de la televiziune, în concluzie sunt sugestii conjugate din toate părţile.

Copil fiind, tatăl tău, mama sau bunicii fumători îţi interzic să fumezi pe motiv că eşti "mic". Mai târziu, la şcoală, interzicerea vine din partea învăţătorilor şi a profesorilor care, de regulă, sunt fumători. Motivul rămâne acelaşi: "Eşti prea mic".

Bombardat de sugestii, în care numai cei mari au dreptul să fumeze, dorinţa de a fuma de mic devine din ce în ce mai puternică.

Din această cauză mulţi copii, la şcoală şi la liceu, vor începe să fumeze pe ascuns, în WC-uri, în grădini şi parcuri sau aiurea, pe străzi.

Datorită modului greşit de educaţie, fumatul devine manifestarea bărbăţiei la băieţi, iar la fete, semn de independenţă şi egalitate.

Sugestiile care ne îndeamnă să fumăm ne înconjoară şi ne asaltează din toate părţile şi în toate locurile acasă, la birou, pe stradă, în piaţă şi la spectacole.

De aceea, autorul consideră că numai întâmplarea face ca numărul de fumători să fie de numai 50-60 % din populaţia cu vârsta cuprinsă între 15-70 de ani.

Societatea face totul ca procentul de fumători să fie de 80 %, pentru ambele sexe, având vârsta cuprinsă între 15-90 de ani.

Numai în ultimii 10 ani s-a început o campanie destul de limitată prin diversele mijloace de informare.

Noi considerăm că statisticile difuzate în ultima vreme sunt alarmante. Bolile de cancer şi bolile de inimă datorate fumatului sunt în prezent cel mai mare flagel. Numărul de decese datorate fumatului depăşeşte pe cel al deceselor datorate holerei, ciumei şi chiar accidentelor de automobil, acest mare criminal al lumii moderne.

Din această cauză, am rezervat în această lucrare despre sugestie şi autosugestie un subcapitol despre fumat.

Autorul consideră, pe baza propriei experienţe, că oricare fumător se poate lăsa de fumat cu condiţia să o dorească.

Şi tot pe baza experienţei proprii, precum şi din analiza unor cazuri asemănătoare, autorul a ajuns la concluzia că sugestia şi autosugestia pot în mod categoric să ne ajute să abandonăm fumatul.

Vom porni de la constatarea celor arătate anterior: că fumatul a devenit un viciu datorită sugestiei continue care ne bombardează din toate părţile şi ne îndeamnă să fumăm.

Rezultă deci că şi sugestiile contrare, care condamnă fumatul şi ne demonstrează nocivitatea fumatului, pot să ne convingă să renunţăm la fumat.

Aceasta este însă o cale destul de lungă. În mod normal, durata sugestiei contrare fumatului este aproximativ egală cu durata sugestiei care ne-a îndemnat să fumăm.

O sugestie foarte puternică, făcută însă de un medic specialist care ne sperie cu moartea iminentă, poate avea uneori rezultate mult mai eficiente şi mai rapide decât sugestiile obişnuite, prin radio, ziare, TV sau de la prieteni.

Frica de moarte poate anula chiar şi reflexul condiţionat al viciului dăunător care este fumatul.

Autorul recomandă însă autosugestia, ca metoda cea mai sigură. Iată sum se procedează:

Se vor analiza toate sugestiile pro şi contra fumatului acumulate în memorie de-a lungul timpului.

În fiecare seară, înainte de culcare, şi dimineaţa, după sculare, în timpul gimnasticii sau în stare de repaus, veţi conştientiza fumatul, gustul amar din gură, tusea, mirosul hainelor şi al obiectelor din cameră, culoarea mâinilor şi alte semne specifice fumătorilor.

Veţi analiza motivele pentru care fumaţi, de când fumaţi, câte ţigări fumaţi, cât vă costă fumatul pe zi, pe lună şi pe an.

Veţi verifica reacţia celor din jur, copii, rude, prieteni, în ce măsură îi afectează şi cum le facem rău în mod conştient.

Se vor controla toate implicaţiile fumatului asupra noastră şi asupra celor alături de care trăim.

Veţi face, de asemenea, statistici proprii privitor la durata de viaţă a fumătorilor, comparativ cu nefumătorii.

Iar pentru a constata acţiunea fumatului, direct asupra dumneavoastră, veţi încerca să urcaţi pe munte sau să alergaţi câteva sute de metri. Aşa veţi constata ce mult v-a scăzut rezistenţa fizică din cauza reducerii capacităţii pulmonare.

Această analiză psiho-fizică va fi asemănătoare cu o spovedanie sau cu o şedinţă de psihoterapie.

După 2-3 săptămâni de astfel de şedinţe zilnice, asupra analizării fumatului, veţi trece apoi la terapia propriu-zisă.

Terapia va dura, de regulă, 3-4 săptămâni, după ce v-aţi hotărât să abandonaţi fumatul şi sunteţi convins de nocivitatea lui.

Dezintoxicarea psihică se va face zilnic, câte 10-15 minute, stând în starea de repaus, înainte de culcare şi după sculare.

Vă veţi ordona, în cuvinte simple: "Pot să renunţ la fumat! Vreau să mă las de fumat! Fumatul înseamnă cancer! Fumatul înseamnă moartea! Trebuie să renunţ la fumat!".

Trebuie să fiţi convins că autosugestia conştientă este întotdeauna mai puternică decât orice sugestie haotică şi inconştientă.

Iar influenţele nefavorabile au fost de fiecare dată învinse de oamenii cu voinţă, care au reuşit să se domine şi să învingă sugestiile dăunătoare venite din exterior.

g. *Întărirea memoriei*

Arătam în partea a doua a acestei lucrări că memoria este ansamblul proceselor psihice de întipărire, memorare, conservare şi reactualizare a experienţelor anterioare.

De asemenea, memoria depinde de gradul de maturizare, de sănătate, de vârstă şi de antrenament.

Subliniem că memoria se dezvoltă prin antrenament, adică prin autosugestie.

Procesul fiziologic folosit pentru memorare constă în stimuli exteriori, simţuri, nervi şi creier, unde sunt centrii memoriei.

Pentru a înţelege acest proces psihic important, vom analiza principiile după care se memorează o poezie.

Am ales acest exemplu pentru simplitatea şi pentru frecvenţa lui în perioada de pregătire a omului.

Mai întâi, trebuie să existe necesitatea de a învăţa poezia. Necesitatea este impusă de o dorinţă proprie sau de un impuls din exterior, venit de la profesor, părinţi etc.

Urmează apoi pregătirea memorării determinată de mediu, timp şi loc, cum sunt : linişte, singurătate, odihnă etc. Acestea favorizează memorarea.

Citirea lucrării cu voce tare pentru a acţiona simţurile: văz şi auz.

Concentrarea atenţiei asupra textului şi asupra sensului cuvintelor.

Eliminarea gândurilor parazitare ce pot apărea în timpul citirii şi deranjează.

Repetiţia: se va citi de trei-patru ori textul, apoi se va spune pe dinafară pe strofe.

Controlul memorării prin recitare, fără text, cu voce tare, a poeziei de mai multe ori, până când o ştim bine.

Constatăm însă că în timp poezia se şterge din memorie, de aceea, dacă vrem s-o păstrăm timp îndelungat, din când în când, trebuie recitit textul şi apoi trebuie recitată poezia fără text.

Memoria este deci un proces reversibil şi urmat aproape totdeauna de uitare.

Există şi unele întâmplări sau scene care se imprimă în memorie, chiar dacă nu sunt repetate, de exemplu: un incendiu, moartea cuiva drag, accidentele, războiul, o crimă şi altele asemenea.

Acestea sunt întâmplări cu un impact atât de puternic, încât în momentul producerii captează toată atenţia şi simţurile. De aceea, se imprimă pe creier atât de puternic, încât nu se mai şterg niciodată.

Aşa cum rezultă din această prezentare succintă, memorarea este un proces psihic datorat unor condiţii relativ simple, pe care le vom sintetiza.

- Pregătirea psihică şi fizică;
- Percepţia obiectului prin simţuri: văz, auz, miros, gust etc.;
- Concentrarea atenţiei asupra obiectului pe care dorim să-l memorăm;
- Eliminarea gândurilor parazitare;
- Repetiţia ;
- Controlul memorării.

Memoria este utilă în toate actele de zi cu zi, precum şi în perspectivă: la şcoală, în profesie, în relaţiile sociale, orientarea în mediu, pentru cultură şi chiar într-o discuţie banală. De aceea este necesar ca din când în când să facem scurte antrenamente pentru întărirea memoriei, acest înger păzitor al omului.

Noi recomandăm câteva exerciţii simple, verificate în timp de către specialişti, şi anume :

- Memorarea unei poezii care ne-a plăcut în mod deosebit;
- Memorarea unui text în proză, dintr-un domeniu care ne interesează şi care ne preocupă în mod special;
- Învăţarea unei limbi străine, necesară în profesie sau impusă de societatea în care trăim;
- Citirea cu voce tare a unor texte în proză sau a unor poezii;
- Povestirea unor amintiri interesante, într-un cerc de amici: o excursie, un spectacol, un concert;
- Descrierea cât mai corect a unor imagini deosebite: peisaje, muzee, străzi, case, oraşe etc.;
- Muzica, învăţarea unor melodii şi chiar a cuvintelor unei melodii, iar dacă se poate, învăţaţi să cântaţi la un instrument. Acesta este unul dintre cele mai complete şi mai complexe exerciţii pentru memorare.

Exerciţiile recomandate poate că vi se vor părea banale şi arhicunoscute, dar dacă le veţi practica, cu o anumită regularitate, şi mai ales dacă le veţi da o atenţie specială, fiind conştient că le efectuaţi pentru a vă exersa memoria, veţi constata rezultate benefice.

h. *Exersarea voinţei*

Reamintim definiţia dată de Yung pentru voinţă, ca fiind suma energiilor psihice disponibile din conştient, declanşate de o motivaţie conştientă pentru realizarea unor scopuri stabilite în prealabil. La formarea acestui proces psihic complex, care este voinţa, participă toate

procesele conştiente: gândirea, raţiunea, atenţia, analiza, concretizarea, generalizarea şi abstractizarea. De asemenea, la formarea voinţei participă şi unele procese inconştiente: imaginaţia, afectivitatea, intuiţia, reflexele, simţurile, sentimentele şi altele.

Voinţa apare cu vârsta, începând din perioada pubertăţii, şi se dezvoltă datorită influenţei mediului şi prin antrenamente.

La început, sugestia are un rol important în apariţia voinţei, dar autosugestia este metoda care îi asigură o dezvoltare normală.

Analizând un act de voinţă, vom constata că există mai multe etape pe care trebuie să le parcurgem, şi anume:

- Alegerea unui scop.
- Concentrarea gândurilor.
- Hotărârea de a acţiona.
- Analiza elementelor cunoscute.
- Variante posibile pentru a ajunge la scopul propus.
- Compararea variantelor; avantaje şi dezavantaje.
- Alegerea variantei celei mai avantajoase de urmat, care să fie totodată cea mai posibilă şi mai reală pentru capacităţile analizatorului.

Atragem atenţia că hotărârea de a acţiona într-o anumită direcţie poate fi influenţată de necesitate, dorinţă, plăcere, ură, dragoste, sentimente, ambiţie, şi de aceea trebuie făcută o analiză foarte atentă.

Voinţa trebuie să fie totdeauna sprijinită de către perseverenţă, în cazurile în care scopul fixat este aproape şi relativ simplu, dacă dorim să ajungem în frunte, şi mai ales, atunci când ţelul este îndepărtat în timp şi în spaţiu, de exemplu, pentru un cercetător sau pentru a învăţa o limbă străină.

Voinţa nu trebuie confundată cu dorinţa deşi dorinţa poate stimula voinţa în anumite cazuri.

Dorinţa este un proces inconştient, acţionată de plăcere, de libido şi de sexualitate.

Voinţa este un proces psihic conştient, care are la

bază concentrarea energiei psihice atât conştiente cât şi inconştiente şi care în final determină personalitatea în întregul ei.

Voinţa se dezvoltă şi se întreţine prin antrenamente îndelungate, începând din adolescenţă şi până la bătrâneţe, prin exerciţii pe care le vom prezenta pe scurt:

- Regim alimentar echilibrat şi abstinenţă alimentară 1-2 zile pe săptămână. Ore fixe de masă.
- Reducerea consumului de alcool la minimum.
- Renunţare la fumat.
- Autocontrol sexual şi transformarea acestui act într-o manifestare normală fără obsesii, excese sau perversiuni sexuale.
- Exerciţii zilnice de memorie prin memorare texte, muzică, peisaje, o limbă străină şi altele.
- Gimnastică zilnică şi la ore fixe timp de 10-15 minute.
- Controlul limbajului, fără vulgarităţi sau duritaţi.
- Controlul acţiunilor în profesie, familie, societate.
- Controlul gesturilor obişnuite şi al ticurilor.
- Lecturi zilnice de cultură generală.
- Lecturi profesionale regulate pentru îmbunătăţirea performanţelor în meserie.
- Analiza săptămânală a capacităţilor proprii şi a faptelor petrecute, pentru fixarea direcţiilor viitoare şi pentru a verifica modul cum ne îndreptăm spre ţinta propusă.